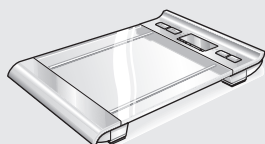




PPW6420



de Gebrauchsanleitung  
en Operating instructions  
fr Notice d'utilisation  
it Istruzioni per l'uso  
nl Gebruiksaanwijzing  
da Brugsanvisning  
no Bruksanvisning  
sv Bruksanvisning  
fi Käyttöohje  
es Instrucciones de uso  
pt Instruções de serviço  
el Οδηγίες χρήσης  
tr Kullanma talimatı  
pl Instrukcja obsługi  
hu Használati utasítás  
bg Указания за употреба  
ru Инструкция  
по эксплуатации  
ar تعليمات الاستخدام

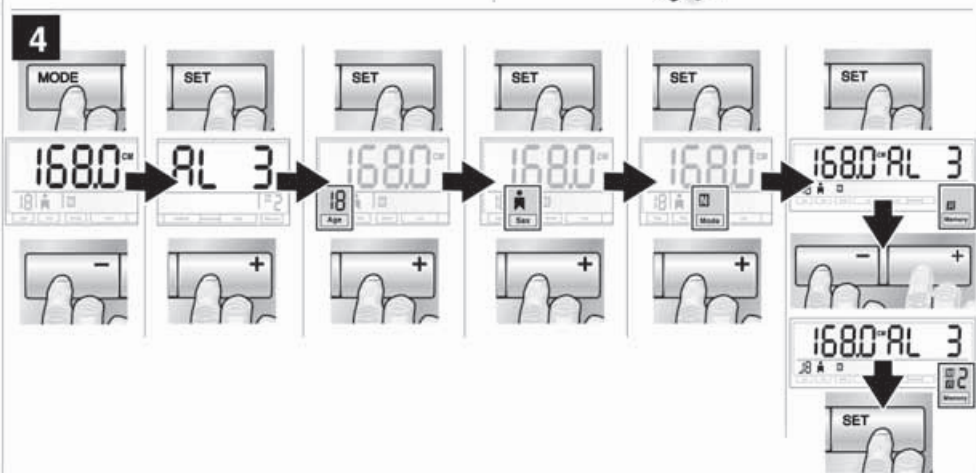
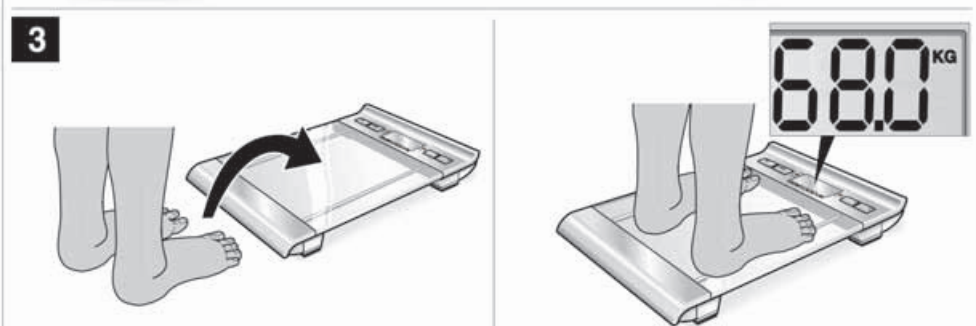
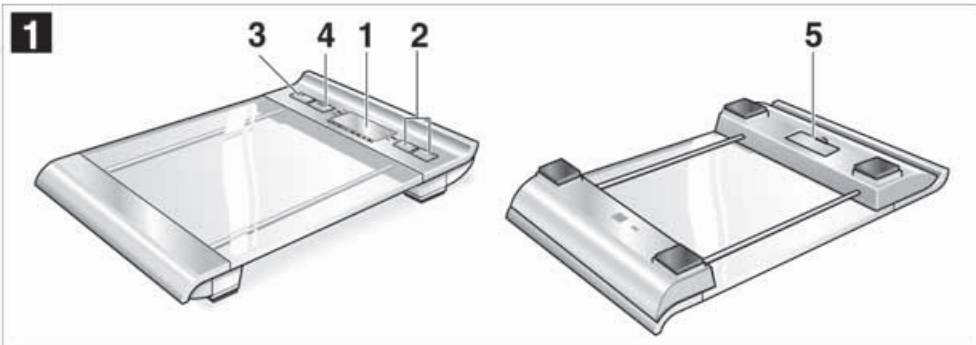


Household Appliances

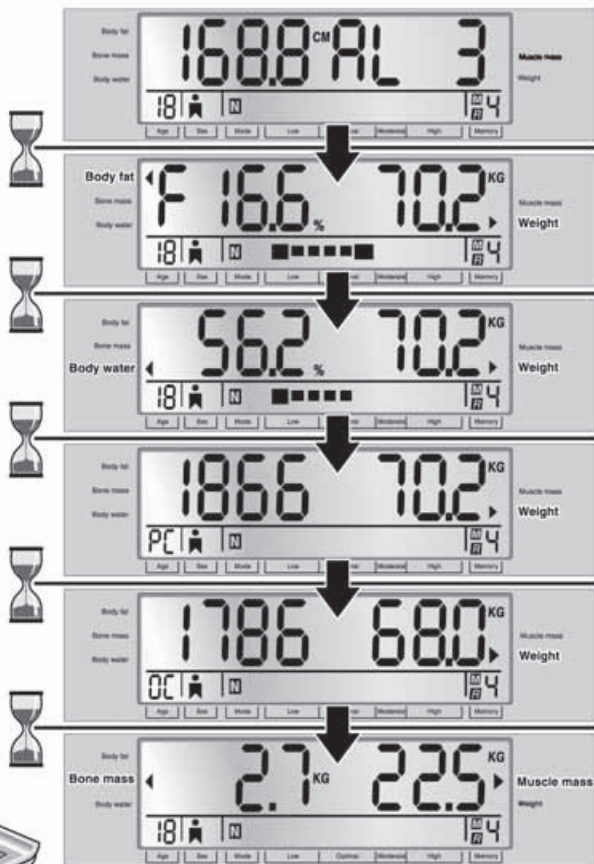
Internet: <http://www.bosch-hausgeraete.de>

**BOSCH**

P/N:700350912(Rev.05.06)



5



<b>de</b> .....	3
<b>en</b> .....	8
<b>fr</b> .....	14
<b>it</b> .....	20
<b>nl</b> .....	25
<b>da</b> .....	31
<b>no</b> .....	37
<b>sv</b> .....	42
<b>fi</b> .....	47
<b>es</b> .....	52
<b>pt</b> .....	60
<b>el</b> .....	66
<b>tr</b> .....	73
<b>pl</b> .....	79
<b>hu</b> .....	85
<b>bg</b> .....	91
<b>ru</b> .....	98
<b>ar</b> .....	110

**Dieses Gerät ist für den Gebrauch im Haushalt und nicht für gewerbliche und/oder medizinische Einrichtungen bestimmt.**

**Gebrauchsanleitung sorgfältig aufbewahren!**

Diese Waage zeigt nicht nur das Gewicht, sondern zusätzlich auch den Anteil an Körperfett, Körperwasser, Muskel- und Knochenmasse sowie eine Empfehlung für die tägliche Kalorienaufnahme an.

## Sicherheitshinweise

Reparaturen am Gerät dürfen nur durch unseren Kundendienst ausgeführt werden, um Gefährdungen zu vermeiden.

**Diese Waage nicht während der Schwangerschaft benutzen.**

Nicht mit nassen Füßen betreten oder wenn die Oberfläche der Waage feucht ist – Rutschgefahr.

**Personen mit implantierten medizinischen Geräten wie z.B. Herzschrittmacher dürfen nur die Wiegefunktion benutzen. Das Gerät sendet zur Körperanalyse ein schwaches elektrisches Signal aus, das die Funktion eines Herzschrittmachers beeinflussen kann.**

Keine Gegenstände auf die Waage fallen lassen.

## Auf einen Blick

### Bild 1

- 1 Display
- 2 + /- Tasten (Einstellungen ändern)
- 3 SET-Taste
- 4 MODE-Taste
- 5 Batteriefach

Körpergröße	100–220 cm	
Maßeinheit	kg/g (100 g Einteilung)	
Alter	10–99 Jahre	
Geschlecht	männlich	weiblich
Modus	Normal (N)	Sportler/ Athlet (A)
Aktivitäts-Level (AL)	1–5	
Körperfettanteil	in % (0,1 % Einteilung)	
Körperwasseranteil	in % (0,1 % Einteilung)	
Muskelmasse	in kg/g (100 g Einteilung)	
Knochenmasse	in kg/g (100 g Einteilung)	

## In Betrieb nehmen

- Die beigelegte Batterie in das Batteriefach 5 einsetzen (**Bild 2**).
- Waage auf einen ebenen, harten und trockenen Untergrund stellen.
- Die Waage initialisieren, dazu kurz in die Mitte der Wiegefläche drücken.

Im Display erscheint erst **0000**. Dann schaltet sich die Waage automatisch ab. Die Waage ist betriebsbereit.

Mit dieser Waage können zwei Funktionen gewählt werden:

- nur Wiegefunktion
- Messung von Gewicht, Körperfett und Körperwasser, tägliche Kalorienaufnahme-Empfehlung sowie Bestimmung der Knochen- und Muskelmasse (dazu persönliche Daten eingeben).

## Wiegefunktion

### Bild 3

- Auf die Waage steigen und ruhig stehen bleiben, solange die Balkenanzeige im Display abläuft. Das Gewicht dabei auf beide Beine gleichmäßig verteilen.

Jetzt kann der Messwert in kg/g abgelesen werden.

Die Waage schaltet ein paar Sekunden nach dem Messvorgang automatisch ab. Vor dem Abschalten erscheint kurz die Balkenanzeige.

## Eingabe persönlicher Daten

Diese Waage nicht während der Schwangerschaft benutzen.

Personen mit implantierten medizinischen Geräten wie z.B. Herzschrittmacher dürfen nur die Wiegefunktion benutzen.

Um den Anteil an Körperfett, Körperwasser, Muskel- und Knochenmasse zu messen, müssen zuerst die persönlichen Daten eingegeben werden.

Die Waage stellt 10 Speicherplätze zur Verfügung, in denen die persönlichen Daten wie Größe, Aktivitäts-Level (AL), Alter, Geschlecht und Modus (**N**ormal/**A**thlet) eingegeben werden.

**Hinweis:** Wird während der Programmierung ca. 15 Sek. keine Taste betätigt, schaltet sich die Waage automatisch ab. Hält man die Taste **+ / -** länger gedrückt, beschleunigt dies den Zahlenablauf.

## Aktivitäts-Level (AL)



Jede Stufe entspricht einem individuellen Lebensstil und hat Einfluss auf die Analysewerte.

### Aktivitäts-Level


Stufe 1 (AL1)	Ständiges Sitzen/Liegen
Stufe 2 (AL2)	Sitzende Tätigkeit, keine sportlichen Aktivitäten
Stufe 3 (AL3)	Sitzende Tätigkeit, geringe sportliche Aktivitäten
Stufe 4 (AL4)	Stehende Tätigkeit (Hausarbeit, Verkauf)
Stufe 5 (AL5)	Körperlich schwere Tätigkeit, Leistungssport

### Bild 4

- Zum Programmieren die Waage auf eine ebene Fläche stellen.
- **MODE** Taste drücken. Die Einstellung für die Größeneingabe blinkt.
- Mit den **+ / -** Tasten die Körpergröße einstellen.

- **SET** -Taste zum Bestätigen drücken. Die Einstellung für den Aktivitäts-Level (AL) blinkt.
- Mit den **+ / -** Tasten den passenden Aktivitäts-Level einstellen.
- **SET** -Taste zum Bestätigen drücken. Die Einstellung für die Alterseingabe blinkt:
- Mit den **+ / -** Tasten das Alter einstellen.
- **SET** -Taste zum Bestätigen drücken. Das Symbol für  (weiblich) oder  (männlich) blinkt.
- Mit den **+ / -** Tasten das passende Geschlecht auswählen.
- **SET** -Taste zum Bestätigen drücken. Das Symbol für Normal oder Athleten Modus blinkt.
- Mit den **+ / -** Tasten den Modus N (Normal) oder A (Sportler/Athlet) auswählen.

**Hinweis:** Diese Eingabe erscheint nur bei einer Altersangabe ab 18 Jahren. Bei Personen unter 18 Jahren wird diese Eingabemöglichkeit übersprungen.

- **SET** -Taste zum Bestätigen drücken. Ein akustisches Signal ertönt. Nun werden alle Einstellungen angezeigt (Symbol **R**).
- Mit den **+ / -** Tasten einen Speicherplatz zwischen 1 und 10 auswählen. Bereits belegte Speicherplätze sind mit dem Symbol  gekennzeichnet.
- **SET** -Taste zum Bestätigen drücken. Ein akustisches Signal ertönt. Die Eingaben sind gespeichert.

Die Waage schaltet automatisch nach ein paar Sekunden ab. Für die Belegung weiterer Speicherplätze den Vorgang **Eingabe persönlicher Daten** wiederholen.

**Hinweis:** Um einen Speicherplatz zu löschen, muss dieser aufgerufen werden. Dann die **+** und **-** Taste gleichzeitig drücken. Die Eingaben dieses Speicherplatzes sind gelöscht.

# Messen von Gewicht sowie des Anteils an Körperfett, Körperwasser, Muskel- und Knochenmasse

## Bild 5

- Die Waage mit der + oder – Taste einschalten.
- Mit der Taste + (ungerade Speicherplätze) oder – (gerade Speicherplätze) den programmierten persönlichen Speicherplatz z.B. 2 auswählen. Die eingegebenen persönlichen Daten werden angezeigt.
- **SET** Taste zum Bestätigen drücken. Ein akustisches Signal ertönt.

Auf die Waage steigen und ruhig stehen bleiben, solange die Balkenanzeige im Display abläuft. Das Gewicht dabei auf beide Beine gleichmäßig verteilen.

**Hinweis:** Nur barfuß auf die Waage steigen.

Erst erscheint für ca. 2 Sekunden

– Gewicht in kg

Dann bestimmt die Waage den Prozentsatz für Körperfett und Körperwasser sowie Knochen- und Muskelmasse und die Empfehlung für die tägliche Kalorienaufnahme. Im Display blinkt währenddessen  $\blacksquare$  $\blacksquare$ . Sobald die Berechnung abgeschlossen ist, ertönt ein akustisches Signal.

Im Display **1** erscheint hintereinander

- der Körperfettanteil (Body fat) in % und das Gewicht in kg,
- der Körperwasseranteil (Body water) in % und das Gewicht in kg,
- das aktuelle Gewicht in kg sowie ein Richtwert für die tägliche Kalorienaufnahme um dieses Gewicht zu halten. (**PC**-Present Calorie erscheint anstelle des Alters auf dem Display)

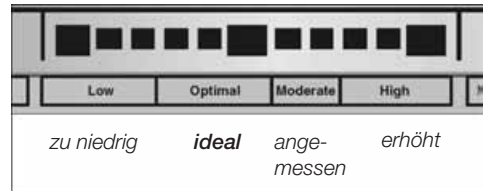
- das optimale Gewicht in kg sowie ein Richtwert für die tägliche Kalorienaufnahme um dieses Gewicht zu halten (**OC**-Optimal Calorie erscheint anstelle des Alters auf dem Display).

**Hinweis:** Unter Berücksichtigung der eingegebenen und berechneten Daten (Alter, Größe, Körperfett, Aktivitäts-Level ...) ermittelt die Waage einen Richtwert für das optimale Gewicht und die dazu gehörende Kalorienanzahl, um dieses Gewicht zu halten.

Für die Ermittlung der idealen persönlichen Kalorienaufnahme empfehlen wir den Arzt oder Ernährungsberater aufzusuchen.

- die Knochen- (Bone mass) und Muskelmasse (Muscle mass) in kg, jeweils für ca. 4 Sekunden.

**Hinweis:** Die Balkenanzeige unten im Display zeigt, zugeordnet zum jeweiligen Messwert die grafische Auswertung an.



**Wichtig:** Die Haut der Füße, Waden und Oberschenkel dürfen sich nicht berühren, damit die Messung korrekt erfolgt.

Die Waage schaltet automatisch ein paar Sekunden nach Beendigung des Messvorgangs ab.

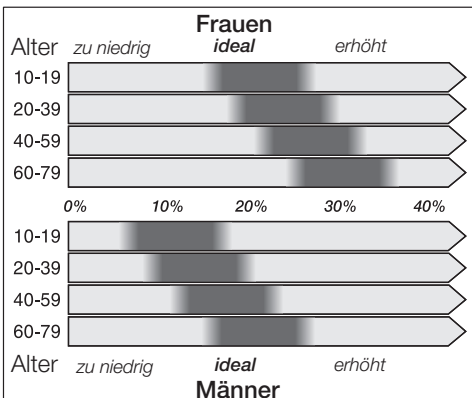
## Wie funktioniert die Körperfettmessung?

Das Körperfett wird nach dem BIA-Prinzip (Bioelektrische Impedanzanalyse) gemessen. Das Gerät sendet dazu ein schwaches, harmloses elektrisches Signal durch den Körper.

Gemessen wird der Widerstand (Impedanz), den der Körper dem Signal entgegensetzt. Beeinflusst wird der Widerstand durch die Zusammensetzung des menschlichen Körpers. Muskeln und Organe enthalten Wasser und leiten dadurch gut. Fett setzt einen Widerstand dagegen und leitet deshalb schlecht.

Aus diesem gemessenen Widerstand wird unter Berücksichtigung der in die Waage eingegebenen Daten (Größe, Alter, Geschlecht) das prozentuale Körperfett errechnet.

Der Körperfettanteil beim Menschen ist sehr individuell. Deshalb werden in der nachfolgenden Tabelle nur Richtwerte angegeben.



**Quellen:** BMI-Richtlinien der NIH/WHO. Zitiert nach Gallagher, et al. beim NY Obesity Research Center.

**Wichtig:** Die Messwerte dienen nur als Anhaltspunkte um Langzeitveränderungen zu beobachten. **Sie ersetzen keine ärztliche Beobachtung oder Beratung. Für nähere Informationen über die Bedeutung des Körperfettanteils, Körperwasseranteils, sowie Knochenmasse und Muskelmasse und die für Sie idealen Werte wenden Sie sich bitte an Ihren Hausarzt.**

**Tipp:** Um vergleichbare Messwerte zu erhalten, jeden Tag zur selben Zeit und unter gleichen Bedingungen wiegen (empfohlen wird drei Stunden nach Essen oder Sport).

## Sportlermodus / Athletenmodus

Wissenschaftliche Studien belegen, dass sich die Körperzusammensetzung von Leistungssportlern zu Freizeitsportlern und Untrainierten stark unterscheidet. Deshalb kann mit dieser Waage zwischen der Einstellung Normal oder Athlet gewählt werden. Voraussetzung für die Wahl Athlet ist z.B. ein intensives Ausdauertraining von mindestens 8–10 Stunden in der Woche, verstärktes Widerstandstraining bei Kraftsportlern und ein Ruhepuls von max. 60 Schlägen in der Minute. Die Einstellung ist nur bei einer Altersangabe ab 18 Jahre möglich.

## Was sagt der Messwert über den Körperwasseranteil aus?

Wasser spielt für den Körper eine lebenswichtige Rolle. Der Anteil sinkt mit zunehmendem Alter. Bei einem Erwachsenen beträgt der durchschnittliche Gesamtwasseranteil ungefähr 50–65 %. Der optimale Gesamtwasseranteil ist Voraussetzung für die Gesundheit und hilft mit, Krankheiten zu vermeiden.



## Was ist die Muskelmasse?

Diese Funktion zeigt die errechnete Masse der Skelettmuskeln (Richtwert) in Ihrem Körper an. Der Mensch besitzt über 600 Muskeln. Die Muskeln spielen eine wichtige Rolle (Bewegung, Körperhaltung) und verbrauchen Energie. Mit zunehmender Muskelmasse (Steigerung der Aktivität und sportliche Betätigung) erhöht sich der Energie- bzw. Kalorienverbrauch und der Körperfettanteil reduziert sich.

Durchschnittliche Skelettmuskelmasse (International Commission on Radiological Protection, 1975):

- Frauen mit einem Gewicht von 58 kg: 30 %
- Männer mit einem Gewicht von 70 kg: 40 %

## Was ist die Knochenmasse?

Diese Funktion zeigt die errechnete Knochenmasse (Richtwert für Knochenmineralanteil) an. Die Knochenmasse hängt von den Lebensumständen ab. Daher ist es wichtig, auf eine gesunde Ernährung zu achten und sich regelmäßig zu bewegen. Wegen der idealen Werte bitte an einen Facharzt wenden.

Durchschnittlicher Knochenmineralanteil (Rico et al. 1993):

- Frauen im Alter von 17 bis 28 Jahre: ca. 2,7 kg
- Männer im Alter von 17 bis 28 Jahre: 2,7–3,5 kg

**Hinweis:** Bei folgenden Personen ist u.U. keine Berechnung der Knochenmasse möglich. Bitte diese Werte nur als Richtwerte verwenden.

- Alte Menschen oder Jugendliche
- Frauen während oder nach den Wechseljahren
- Personen, die Hormontherapie erhalten
- Stillende Frauen

## Allgemein

Die Körperfett- und Wassermesswerte werden durch die im Körper vorhandene Wassermenge beeinflusst. Die Wassermenge variiert z.B. je nach Tageszeit, körperlicher Beanspruchung, Baden oder Duschen, Menstruation, Nahrung- oder Flüssigkeitsaufnahme. Auch Krankheiten oder die Einnahme von Medikamenten können das Messergebnis beeinflussen.

**Hinweis:** Für Kinder unter 10 Jahre sind die Messergebnisse nicht aussagekräftig.

## Reinigung

Die Waage niemals in Wasser tauchen. Keinen Dampfreiniger benutzen.

- Waage mit einem feuchten Tuch abwischen, keine Scheuermittel verwenden.
- Die Glasfläche mit einem handelsüblichen Glasreiniger säubern.

## Fehlermeldungen

### ERR 0

Die Initialisierung war fehlerhaft. Die Batterie herausnehmen und wieder einsetzen. Anschließend kurz in die Mitte der Wiegefläche drücken.

### ERR 1

Der Wiegevorgang wurde nicht ruhig oder ausreichend lange durchgeführt. Mindestens fünf Sekunden lang ruhig auf die Waage stellen.

### ERR 2

Das zu wiegende Gewicht ist zu groß (max. 150 kg).

### ERR 3

Der Kontakt zwischen Fußsohlen und Mess-Kontakten ist zu gering. Füße auf die Mess-Kontakte stellen.

**Hinweis:** Sehr trockene Haut und /oder starke Hornhaut können das Ergebnis verfälschen. Gut durchblutete oder leicht feuchte Fußsohlen führen zu genaueren Meßergebnissen.

Um eine Rutschgefahr zu vermeiden, bitte unbedingt darauf achten, dass die Fußsohlen jedoch nicht nass sind.

#### ERR 4

Der Prozentsatz des Körperfetts ist außerhalb des Bereichs von 5–50 %.

Den Meßvorgang wiederholen.

#### ERR 5

Der Prozentsatz des Körperwasseranteils liegt außerhalb des Meßbereichs.

**Hinweis:** Sehr trockene Haut und /oder starke Hornhaut können das Ergebnis verfälschen. Gut durchblutete oder leicht feuchte Fußsohlen führen zu genaueren Meßergebnissen. Um eine Rutschgefahr zu vermeiden, bitte unbedingt darauf achten, dass die Fußsohlen jedoch nicht nass sind.

#### LD

Die Batterie ist leer oder zu schwach.

Batterie wechseln (siehe **Bild 2**).

Anschließend die Waage initialisieren, dazu kurz auf die Mitte der Trittlfläche drücken.

**Keine Akkus verwenden! Nur Batterien des gleichen Typs verwenden.**

## Entsorgung



Dieses Gerät ist entsprechend der europäischen Richtlinie 2002/96/EG über Elektro- und Elektronik-Altgeräte (waste electrical and electronic equipment – WEEE) gekennzeichnet. Die Richtlinie gibt den Rahmen für eine EU-weit gültige Rücknahme und Verwertung der Altgeräte vor.

Über aktuelle Entsorgungswege bitte beim Fachhändler informieren.

Altbatterien bei öffentlichen Sammelstellen oder beim Fachhändler abgeben.

**This appliance is intended for domestic use only and/or must not be used for industrial or medical applications.**

**Keep the operating instructions in a safe place!**

These scales indicate not only weight, but also the body fat and body water content, muscle and bone mass and they also recommend the daily calorific intake.

## ⚠ Safety instructions

To prevent danger, the appliance may be repaired by our customer service only.

**Do not use these scales during pregnancy.**

Do not stand on the scales with wet feet or if the surface of the scales is damp – risk of slipping.

**Persons with medical implants such as a pacemaker should use the weighing function only. The appliance emits a weak electrical signal to analyse the body. This signal may affect the function of a cardiac pacemaker.**

Do not drop anything onto the scales.

## Overview

### Fig. 1

- 1 Display
- 2 + /– buttons (change settings)
- 3 SET-button
- 4 MODE-button
- 5 Battery compartment

Änderungen vorbehalten

Body height	100–220 cm	
Unit of measurement	kg/g (100 g graduation)	
Age	10–99 years	
Sex	Male	Female
Mode	Normal (N)	Sportsperson/ Athlete (A)
Activity level (AL)	1–5	
Body fat content	as % (0.1 % graduation)	
Body water content	as % (0.1 % graduation)	
Muscle mass	in kg/g (100 g graduation)	
Bone mass	in kg/g (100 g graduation)	

## Switching on the appliance

- Insert the enclosed battery into the battery compartment **5** (Fig. 2).
- Place the scales on a level, hard and dry surface.
- Initialise the scales by briefly pressing the middle of the weighing platform.

0000 is indicated on display. Then scales automatically switch off. The scales is ready to use.

Two functions can be selected with these scales:

- Weighing function only
- Measurement of weight, body fat and body water, recommendation of daily calorific intake as well as specification of the bone and muscle mass (by inputting personal details).

## Weighing function

### Fig. 3

- Step onto the scales and stand still until the bar graph on the display stops moving. Distribute your weight evenly on both legs.

The measurement can now be read off in kg/g. The scales automatically switch off for a couple of seconds after the measuring process. Before the scales switch off, the bar graph is displayed briefly.

## Inputting personal data

Do not use these scales during pregnancy. Persons with medical implants such as a pacemaker should use the weighing function only .

To measure the body fat and body water content, muscle and bone mass, you must first input your personal details.

The scales have 10 memory locations where personal details such as height, activity level (AL), age, sex and mode (**N**ormal/**A**thlete) are input.

**Note:** If no button is pressed for approx.

15 sec. during programming, the scales switch off automatically. If the **+ / -** button is held down, the numerical sequence is accelerated.

## Activity level (AL)

Each step corresponds to an individual life style and affects the analysis values.

### Activity level

Setting 1 (AL1)	Continuously sitting/lying
Setting 2 (AL2)	Sitting job, no sporting activities
Setting 3 (AL3)	Sitting job, minor sporting activities
Setting 4 (AL4)	Standing job (housework, selling)
Setting 5 (AL5)	Physically demanding job, competitive sport

### Fig. 4

- To program the scales, place them on a level surface.
- Press the **MODE** button. The setting for height input flashes.
- Set body height with the **+ / -** buttons.
- Confirm by pressing the **SET** button. The setting for the activity level (AL) flashes.
- Set the appropriate activity level with the **+ / -** buttons.
- Confirm by pressing **SET** button. The setting for input age flashes:
- Set age with the **+ / -** buttons
- Confirm by pressing the **SET** button. The symbol for ♀ (female) or ♂ (male) now flashes.
- Select the appropriate sex with **+ / -** buttons.
- Confirm by pressing the **SET** button. The symbol for Normal or Athlete mode flashes.
- Select mode N (Normal) or A (sportsperson/athlete) with the **+ / -** buttons.

**Note:** This input is displayed for persons of age 18 and above only. For persons under the age of 18 this input option is skipped.

- Confirm by pressing the **SET** button. An acoustic signal sounds. All settings are now displayed (**R**symbol).
- Select a memory location between 1 and 10 with **+ / -** buttons. Memory locations already in use are identified with the ■ symbol.
- Confirm by pressing the **SET** button. An acoustic signal sounds. The inputs are saved.

The scales automatically switch off after a couple of seconds. To assign other memory locations, repeat the **Inputting personal data** process.

**Note:** Select a memory location which is to be deleted. Then simultaneously press the **+** and **-** buttons. The inputs in this memory location are deleted.

## Measuring weight as well as body fat and body water content, muscle and bone mass

### Fig. 5

- Switch on the scales with the **+** or **-** button.
- Select the programmed personal memory location, e.g. 2, with the **+** button (odd memory locations) or **-** (even memory locations). The input personal details are displayed.
- Confirm by pressing **SET** button. An acoustic signal sounds.

Step onto the scales and stand still until the bar graph on the display stops moving. Distribute your weight evenly on both legs.

**Note:** Stand on the scales with bare feet only. Initial display for approx. 2 seconds

– Weight in kg

Then the scales determine the percentage of body fat and body water as well as bone and muscle mass and the recommendation for the daily calorific intake. Meanwhile flashes on the display.  $\bar{\mu} \bar{\mu}$ . As soon as the calculation is complete, an acoustic signal sounds.

Successive displays on display 1

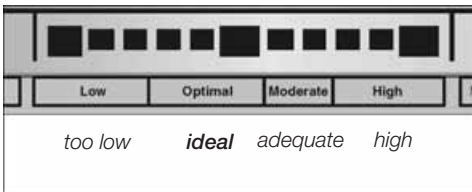
- the body fat content as % and weight in kg,
- the body water content as % and weight in kg,
- the current weight in kg as well as an approximate value for the daily calorific intake to maintain this weight (**PC**-Present Calorie is displayed instead of age),
- the optimum weight in kg as well as an approximate value for the daily calorific intake to maintain this weight (**OC**-Optimum Calorie is displayed instead of age).

**Note:** The scales determine an approximate value for the optimum weight and the associated calorific number based on the input and calculated data (age, height, body fat, activity level, ...) in order to maintain this weight.

To determine the ideal personal calorific intake, we recommend that you consult your doctor or nutritionist,

- the bone mass and muscle mass in kg, for approx. 4 seconds each.

**Note:** The bar graph at the bottom of the display indicates the graphical analysis allocated to the particular measurement.



**Important:** Stand with feet, calves and thighs apart, otherwise the measurement will be incorrect.

The scales automatically switch off a couple of seconds after the end of the measuring process.

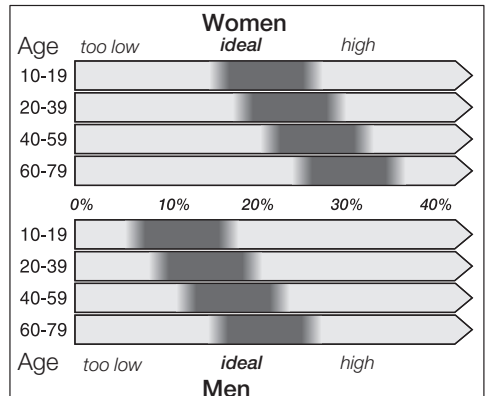
## How does body fat measurement function?

Body fat is measured according to the BIA principle (bioelectrical impedance analysis). The appliance transmits a weak, harmless electrical signal through the body.

The resistance (impedance), i.e. the signal which the body resists, is measured. The resistance is affected by the composition of the human body. Muscles and organs contain water and are therefore good conductors. Fat resists the signal and is therefore a poor conductor.

The body fat percentage is calculated from this measured resistance taking into account the data (size, age, sex) which was input into the scales.

The body fat content varies greatly from person to person. Therefore, only approximate values are indicated in the following table.



**Sources:** BMI guidelines of the NIH/WHO. Quoted from Gallagher, et al. at the NY Obesity Research Center.

**Important:** The measurements are only an indication of long-term changes. **You are not replacing medical observation or consultation. For more detailed information on the meaning of the body fat content, body water content as well as bone mass and muscle mass and the values ideal for you, please consult your GP.**

**Tip:** To obtain comparable measurements, weigh yourself every day at the same time and under the same conditions (recommended three hours after eating or sport).

## Sportsperson mode / Athlete mode

Scientific studies prove that there is a significant difference between the body composition of competitive athletes, amateur sportspersons and untrained persons. That is why these scales can be used to select between the Normal and Athlete setting.

Requirement for the selection of Athlete is e.g. intensive endurance training of at least 8–10 hours per week, intensive resistance training for power athletes and a rest pulse of max. 60 beats per minute. The setting is possible for persons of age 18 and above only.

## What does the measured value reveal about the body water content?

Water is vital for the body. Water content drops with increasing age. An adult has an average total water content of approx. 50–65%. The optimum total water content is essential for your health and helps prevent illnesses.

## What is the muscle mass?

This function indicates the calculated mass of skeletal muscles (approximate value) in your body. A human being has over 600 muscles. The muscles play an important role (movement, posture) and use energy. With increasing muscle mass (increase in activity and sport), more energy and calories are used and the body fat content is reduced.

Average skeletal muscle mass (International Commission on Radiological Protection, 1975):

- Women who weigh 58 kg      30 %
- Men who weigh 70 kg      40 %

## What is bone mass?

This function indicates the calculated bone mass (approximate value for bone mineral content). The bone mass is dependent on life style. Therefore, it is important to have a healthy diet and to exercise regularly. Please consult a specialist for the ideal values.

Average bone mineral content (Rico et al. 1993):

- Women between 17 and 28 years of age:      approx. 2.7 kg
- Men between 17 and 28 years of age:      2.7–3.5 kg

**Note:** For the following persons it may not be possible to calculate the bone mass. Please use these values as an approximation.

- Elderly people or adolescents.
- Women during or after the menopause.
- People who are receiving hormone therapy.
- Women who are breast-feeding.

## General

The body fat and water measurements are influenced by the amount of water in the body. The amount of water varies, e.g. according to the time of day, demands on the body, baths or showers, menstruation, eating and drinking. Even illnesses or medication may influence the result.

**Note:** The measurement results are not reliable for children under 10 years of age.

## Cleaning the appliance

Never immerse the scales in water.

Do not use a steam cleaner.

- Wipe the scales with a damp cloth, do not use scouring agents.
- Clean the glass surface with a standard glass cleaner.

## Error messages

### ERR 0

Initialisation was defective. Remove and re-insert the battery. Then briefly press the middle of the weighing platform.

### ERR 1

The weighing process was not conducted with the person standing still or for long enough. You must stand still on the scales for at least five seconds.

### ERR 2

The weight to be weighed is too heavy (max. 150 kg).

### ERR 3

The contact between the soles of the feet and the measuring contacts 3 is too low. Place feet on the measuring contacts.

**Note:** Very dry skin and/or very hard skin may distort the result. The measurement results will be more accurate if the soles of the feet have good blood circulation or are damp.

However, to avoid the risk of slipping, please ensure that the soles of the feet are not wet.

### ERR 4

The percentage of body fat is outside the range of 5–50 %.

Repeat the measuring process.

### ERR 5

The percentage of body water content is outside the measurement range.

**Note:** Very dry skin and/or very hard skin may distort the result. The measurement results will be more accurate if the soles of the feet have good blood circulation or are damp. However, to avoid the risk of slipping, please ensure that the soles of the feet are not wet.

### L 0

The battery is discharged or too weak. Change the battery (see Fig. 2). Then initialise the scales by briefly pressing the middle of the weighing platform.

**Do not use rechargeable batteries! Use the same type of batteries only.**

## Disposal



This appliance has been identified in accordance with the European directive 2002/96/EG on Waste Electrical and Electronic Equipment – WEEE). The directive specifies the framework for an EU-wide valid return and recycling of old appliances.

Please ask your dealer about current means of disposal.

Dispose of old batteries at public collection centres or return to your dealer.

## Guarantee

The guarantee conditions for this appliance are as defined by our representative in the country in which it is sold. Details regarding these conditions can be obtained from the dealer from whom the appliance was purchased.

The bill of sale or receipt must be produced when making any claim under the terms of this guarantee.

Subject to alterations

Cet appareil est destiné à un usage domestique. Il ne pourra pas servir à des fins professionnelles et/ou médicales.

Conservez soigneusement sa notice d'utilisation.

Ce balance ne se contente pas de mesurer le poids, elle mesure aussi la part de graisse et la part d'eau du corps, la masse musculaire et la masse osseuse, et émet des recommandations quant à l'absorption quotidienne de calories.

## Consignes de sécurité

Pour éviter tous risques, les réparations de l'appareil sont réservées à notre service après-vente (SAV).

**N'utilisez pas cette balance pendant la grossesse.**

Ne montez pas dessus avec les pieds mouillés ou si la surface de la balance est mouillée, car vous risqueriez de glisser.

**Les personnes chez qui ont été implantés des dispositifs médicaux, des stimulateurs cardiaques par exemple, devront n'utiliser que la fonction de pesage. Pour effectuer son analyse corporelle, l'appareil émet un signal électrique faible mais qui est néanmoins capable d'influer sur le fonctionnement d'un stimulateur cardiaque.**

Veillez à ne faire tomber aucun objet sur la balance.

## Vue d'ensemble

### Fig. 1

- 1 Affichage
- 2 Touches + /- (modifier les réglages)
- 3 Touche SET
- 4 Touche MODE
- 5 Compartiment à piles

Taille	100 – 220 cm	
Unités de mesure	kg/g (graduation : 100 g)	
Âge	10 à 99 ans	
Sexe	Masculin	Féminin
Mode	Normal (N)	Sportif/ Athlète (A)
Niveau d'activité (AL)	1 – 5	
Part de graisse corporelle	en % (graduation en dixièmes de: 0,1 %)	
Part d'eau corporelle	en % (graduation en dixièmes de: 0,1 %)	
Masse musculaire	en kg/g (graduation en centaines de g)	
Masse osseuse	en kg/g (graduation en centaines de g)	

## Mise en service

- Une batterie accompagne ce pèse-personne. Insérez-la dans le compartiment à batterie **5** (fig. **2**).
- Posez la balance sur une surface plane, dure et sèche.
- Initialisez la balance. Pour ce faire, appuyez brièvement au milieu de la surface de pesage.

La mention **oooo** s'affiche d'abord. Ensuite, la balance s'éteint automatiquement. Il est désormais prêt à fonctionner.

Cette balance permet de choisir entre deux fonctions :

- Fonction de pesage seulement.
- Mesure du poids, de la graisse corporelle et de l'eau du corps ; quantité de calories quotidiennes dont l'absorption est recommandée, et détermination de la masse osseuse et musculaire (pour ce faire, saisissez vos données personnelles).



## Fonction de pesage

### Fig. 3

- Montez sur la balance et restez bien immobile tant que la jauge se déplace sur l'écran. Veillez à bien répartir votre poids sur les deux jambes.

Maintenant, vous pouvez lire votre poids en kg/g.

Quelques secondes après la pesée, le pèse-personne s'éteint automatiquement. La jauge à barres s'affiche avant que l'appareil s'éteigne.

## Programmation des données personnelles

N'utilisez pas cette balance pendant la grossesse.

Les personnes chez qui ont été implantés des dispositifs médicaux, des stimulateurs cardiaques par exemple, devront n'utiliser que la fonction de pesage.

Pour mesurer la part de graisse corporelle, d'eau corporelle, de masse musculaire et de masse osseuse, vous devrez commencer par saisir vos données personnelles.

La balance comporte 10 emplacements mémoire. Dans ces emplacements, vous pouvez inscrire vos données personnelles : taille, niveau d'activité (AL), âge, sexe et mode (Normal/Athlète).

**Remarque:** si pendant la programmation vous restez 15 secondes sans appuyer sur une touche, la balance s'éteint automatiquement. Si vous appuyez assez longtemps sur la touche + / -, le défilement des chiffres s'accélère.

## Niveau d'activité (AL)

Chaque niveau correspond à un style de vie particulier et influe sur les valeurs issues de l'analyse.

### Niveau d'activité

Position 1 (AL1)	Personne en permanence assise / couchée.
Position 2 (AL2)	Personne exerçant une activité assise mais aucun sport.
Position 3 (AL3)	Personne exerçant une activité assise et une activité sportive réduite.
Position 4 (AL4)	Personne exerçant une activité debout (travaux ménagers, vente)
Position 5 (AL5)	Personne exerçant une activité physique pénible, pratiquant un sport de compétition.

### Fig. 4

- Pour programmer, amenez la balance sur une surface plane.
- Appuyez sur la touche **MODE**. La mention de programmation de votre taille clignote.
- A l'aide des touches + / -, réglez la taille corporelle.
- Appuyez sur la touche **SET** pour valider . Le réglage du niveau d'activité (AL) clignote.
- A l'aide des touches + / -, réglez le niveau d'activité adéquat.
- Appuyez sur la touche **SET** pour valider. Le réglage de l'âge clignote:
- A l'aide des touches + / -, réglez votre âge.
- Appuyez sur la touche **SET** pour valider . Maintenant, le symbole ♀ (femme) ou ♂ (homme) clignote.
- A l'aide des touches + / -, programmez votre sexe.
- Appuyez sur la touche **SET** pour valider . Le symbole du mode Normal ou mode Athlète clignote.
- A l'aide des touches + / -, réglez le mode N (Normal) ou A (Sportif / Athlète).

**Remarque :** cette mention n'apparaît que si l'âge programmé est égal ou supérieur à 18 ans. L'appareil n'affiche pas cette possibilité de réglage si la personne a programmé un âge inférieur à 18 ans.

- Appuyez sur la touche **SET** pour valider . Un signal sonore retentit. Maintenant, tous les réglages s'affichent (symbole **R**).
- A l'aide des touches **+ / -**, sélectionnez un emplacement mémoire entre 1 et 10. Les emplacements mémoire déjà occupés sont repérés par une puce ■.
- Appuyez sur la touche **SET** pour valider . Un signal sonore retentit. Vos saisies sont mémorisées.

Le pèse-personne s'éteint automatiquement au bout de quelques secondes. Pour programmer d'autres emplacements, répétez la séquence **Programmation des données personnelles**.

**Remarque:** pour effacer le contenu d'un emplacement mémoire, il faut appeler cet emplacement. Ensuite, appuyez en même temps sur les touches **+ et -**. Le contenu de cet emplacement mémoire s'efface.

## Mesurer le poids, la part de graisse corporelle, d'eau corporelle, la masse musculaire et la masse osseuse

### Fig. 5

- Allumez la balance par la touche **+** ou **-**.
- A l'aide de la touche **+** (emplacements mémoire impairs) ou **-** (emplacements pairs) sélectionnez l'emplacement mémoire personnel que vous avez programmé, l'emplacement **2** par exemple. Les données personnelles programmées s'affichent.
- Appuyez sur la touche **SET** pour valider. Un signal sonore retentit.

Montez sur la balance et restez bien immobile tant que la jauge se déplace sur l'écran. Veillez à bien répartir votre poids sur les deux jambes.

**Remarque :** ne montez sur le pèse-personne que pieds nus uniquement.

Votre poids, en kg s'affiche d'abord pendant 2 secondes environ.

Ensuite, la balance détermine le pourcentage de graisse corporelle et d'eau corporelle ainsi que la masse musculaire et la masse osseuse, puis elle vous conseille d'absorber un certain nombre de calories. Pendant ce temps, la mention clignote. **u u** . Dès que le pèse-personne a fini de calculer, un signal sonore retentit.

Les paramètres suivants s'affichent **1** successivement

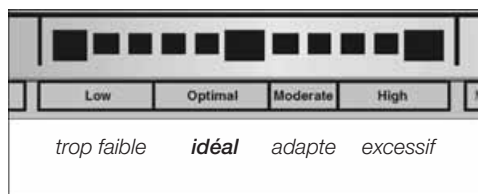
- La part de graisse corporelle (Body fat) en % et le poids en kg.
- La part d'eau corporelle (Body water) en % et le poids en kg.
- Le poids actuel en kg ainsi qu'une valeur indicative représentant le nombre conseillé de calories par jour pour maintenir ce poids.(La mention **PC** pour Present Calorie (calories actuelles) s'affiche à la place de l'âge)).
- Le poids optimal en kg ainsi qu'une valeur indicative représentant le nombre de calories à absorber quotidiennement pour conserver ce poids la mention **OC** pour Optimal Calorie (nombre optimal de calories) s'affiche à la place de l'âge),

**Remarque:** sur la base des données saisies et calculées (âge, taille, graisse corporelle, niveau d'activité), la balance définit le poids optimal à titre indicatif et le nombre de calories requises pour maintenir ce poids.

Pour déterminer quel est votre nombre personnel optimal de calories à absorber, nous vous conseillons de consulter un médecin ou un conseiller nutritionnel.

- La masse osseuse (Bone mass) et la masse musculaire (Muscle mass) en kg s'affichent respectivement pendant 4 secondes.

**Remarque :** l'indicateur au bas de l'afficheur illustre sous forme de barres les différentes valeurs mesurées.



**Important:** pour que la mesure se déroule correctement, il ne faut pas que la peau des pieds, des mollets et des cuisses se touche car cela fausserait la mesure.

La balance s'éteint automatiquement quelques secondes après la fin de la pesée.

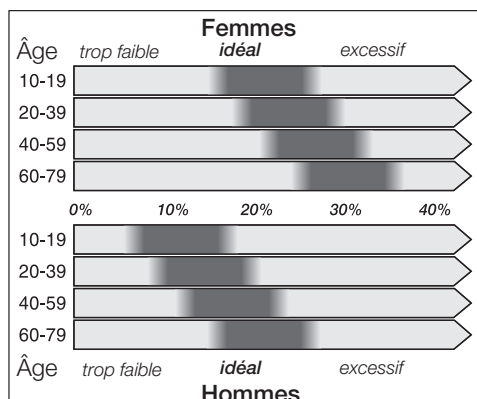
## Comment la mesure de la graisse corporelle fonctionne-t-elle ?

La mesure de la graisse corporelle fait appel au principe de l'AIB (analyse de l'impédance bioélectrique). Pour ce faire, l'appareil envoie dans le corps un signal électrique, faible et inoffensif,

puis mesure la résistance (l'impédance) que le corps oppose à ce signal. C'est la composition du corps humain qui influe sur cette résistance. Les muscles et les organes contiennent de l'eau et sont donc bons conducteurs du signal. La matière grasse résiste à son passage et conduit par conséquent mal le courant.

La balance calcule ensuite le pourcentage de graisse corporelle à partir de la résistance mesurée et en tenant compte des données programmées (taille, âge, sexe).

La part de graisse corporelle varie fortement d'un individu à l'autre. Pour cette raison, les valeurs portées dans la figure suivante ne sont qu'indicatives.



**Sources :** directives BMI de NIH/OMS. Cité d'après Gallagher et col. au New York Obesity Research Center.

**Important :** les pourcentages mesurés n'ont qu'une valeur indicative et ne servent qu'à observer les variations à long terme.

**Les valeurs mesurées ne sauraient remplacer un suivi médical ou les conseils d'un médecin. Pour en savoir plus sur la signification de la part de graisse corporelle, d'eau corporelle, de masse osseuse et de masse musculaire, ainsi que sur les valeurs idéales dans votre cas personnel, veuillez s.v.p. consulter votre médecin traitant.**

**Un conseil :** pour obtenir des pourcentages comparables, pesez-vous chaque jour à la même heure et dans des conditions identiques (nous recommandons d'attendre trois heures après un repas ou une séance de sport).

## Mode Sportif / Mode Athlète

Des études scientifiques démontrent que la composition du corps diffère fortement entre les sportifs de compétition, ceux qui ne pratiquent un sport que pendant leurs loisirs et ceux qui ne font pas de sport. Pour cette raison, cette balance permet de choisir entre le mode Normal ou Athlète. Condition pour choisir le mode Athlète : vous pratiquez un entraînement d'endurance à raison de 8 – 10 heures / semaine minimum ; un entraînement accru de la résistance (haltérophiles, lutteurs, boxeurs), votre pouls au repos n'est que de 60 battements / minute. Ce réglage ne s'active que si l'âge programmé est égal ou supérieur à 18 ans.

## Quelles informations la valeur mesurée fournit-elle sur la part d'eau corporelle ?

L'eau joue un rôle vital dans le corps. Sa part diminue au fur et à mesure que l'être humain vieillit. Chez un adulte, la masse d'eau totale représente entre 50 et 65 % de la masse corporelle. Une masse totale d'eau optimale est la condition préalable à une bonne santé et contribue à éviter de tomber malade.

## Qu'est-ce que la masse musculaire ?

La fonction afférente indique la masse (valeur indicative obtenue par le calcul) des muscles fixés au squelette. L'être humain possède plus de 600 muscles. Les muscles jouent un rôle important (mouvements, tenue du corps) et consomment de l'énergie). Si vous accroissez votre activité physique et pratiquez un sport, la masse musculaire augmente et avec elle la consommation d'énergie et de calories ; en revanche la part de graisse corporelle diminue. Masse musculaire moyenne (définie par l'International Commission on Radiological Protection en 1975) :

- Femmes pesant 58 kg: 30 %
- Hommes pesant 70 kg: 40 %

## Qu'est-ce que la masse osseuse ?

La fonction afférente montre la masse (valeur indicative obtenue par le calcul) des os composant le squelette. La masse osseuse dépend du mode vie. Pour cette raison, il est important que vous veilliez à une alimentation saine et à faire régulièrement de l'exercice. Adressez-vous s.v.p. à un ostéopathe pour en savoir plus sur les valeurs idéales.

Part moyenne de minéraux osseux (Rico et col. 1993):

- Femmes âgées de 17 à 28 ans: env. 2,7 kg
- Hommes âgés de 17 à 28 ans: 2,7–3,5 kg

**Remarque:** Chez les personnes désignées ci-après, l'appareil ne peut pas calculer la masse osseuse. Veuillez n'utiliser les valeurs affichées qu'à titre indicatif.

- Personnes âgées et adolescents
- Femmes en cours de ménopause ou ménopausées
- Personnes devant suivre une thérapie hormonale
- Femmes allaitantes

## Remarques générales

La quantité d'eau présente dans le corps influe sur les pourcentages mesurés de graisse et d'eau corporelles. Exemples de facteurs pouvant faire varier la quantité d'eau : l'heure du jour, l'effort physique, la prise d'un bain ou d'une douche, la menstruation, l'absorption d'aliments ou de liquides. La maladie et la prise de médicaments peuvent aussi influencer sur le résultat de la mesure.

**Remarque :** les pourcentages de graisse et d'eau corporelles mesurés chez les enfants de moins de 10 ans ne permettent de tirer aucune conclusion.

## Nettoyage

Ne plongez jamais la balance dans l'eau. N'utilisez jamais de nettoyeur à vapeur.

- Essuyez la balance avec un chiffon humide, n'utilisez pas de produits récurants
- Nettoyez la surface en verre à l'aide d'un produit lave-vitres en vente habituelle dans le commerce.

## Messages de défaut

### ERR 0

La remise à zéro n'a pas été réalisée correctement. Retirez la batterie puis remettez-la en place. Ensuite, appuyez brièvement au centre de la surface de pesage.

### ERR 1

Vous ne vous êtes pas tenu tranquille sur la balance ou n'y êtes pas resté assez longtemps dessus. Restez immobile pendant 5 secondes minimum.

### ERR 2

La personne concernée pèse plus de 150 kg max.

### ERR 3

Contact électrique insuffisant entre la plante des pieds et les contacts de mesure. Placez vos pieds sur les contacts de mesure.

**Remarque :** une peau très sèche et/ou très calleuse peut fausser les résultats de mesure. Les plantes des pieds bien irriguées par le sang ou légèrement humides permettent à la balance de donner des résultats de mesure plus précis.

Pour éviter tout risque de glisser, veillez s.v.p. impérativement à ce que les plantes de vos pieds ne soient malgré tout pas mouillées.

### ERR 4

Le pourcentage de graisse corporelle se situe hors de la plage comprise entre 5 et 50 %.

Répétez la pesée.

### ERR 5

La part d'eau corporelle se situe en dehors de la plage mesurable.

**Remarque :** une peau très sèche et/ou très calleuse peut fausser les résultats de mesure. Les plantes des pieds bien irriguées par le sang ou légèrement humides permettent à la balance de donner des résultats de mesure plus précis. Pour éviter tout risque de glisser, veillez s.v.p. impérativement à ce que les plantes de vos pieds ne soient malgré tout pas mouillées.

### LO

La pile est vide ou trop faible. Changez-la (voir-la fig. 2). Ensuite, initialisez la balance. Pour ce faire, appuyez brièvement sur la surface destinée à recevoir les pieds.

**N'utilisez pas de batteries rechargeables. N'utilisez que des piles du même type.**

## Mise au rebut



Cet appareil est estampillé conforme à la directive européenne 2002/96/CE sur les appareils électriques et électroniques usagés (waste electrical and electronic equipment – WEEE). Cette directive sert de cadre à la reprise et au recyclage des appareils usagés sur tout le territoire de l'Union Européenne.

Pour savoir comment mettre la balance au rebut, veuillez consulter votre revendeur spécialisé.

Rapportez les piles usagées aux centres de collecte publics ou à votre revendeur.

## Garantie

Les conditions de garantie applicables sont celles publiées par notre distributeur dans le pays où a été effectué l'achat. Le revendeur chez qui vous vous êtes procuré l'appareil fournira les modalités de garantie sur simple demande de votre part. En cas de recours en garantie, veuillez toujours vous munir de la preuve d'achat.

Sous réserve de modifications.

**Questo apparecchio è destinato all'uso domestico e non in strutture professionali e mediche.**

**Conservare con cura le istruzioni per l'uso!**

Questa bilancia indica non solo il peso, ma anche la percentuale di adipe, il contenuto di acqua nel corpo, la massa muscolare e la sostanza ossea, nonché una raccomandazione per l'assunzione quotidiana di calorie.

## **⚠ Istruzioni di sicurezza**

Per evitare pericoli, le riparazioni all'apparecchio devono essere eseguite solo dal nostro servizio assistenza clienti.

**Non usare questa bilancia durante la gravidanza.**

Non salire sulla bilancia con i piedi bagnati oppure se la superficie della bilancia è umida – pericolo di scivoloni.

**Le persone con apparecchi medici impiantati, come per es. lo stimolatore cardiaco, devono usare solo la funzione bilancia. Per analizzare il corpo, l'apparecchio trasmette un debole segnale elettrico, che può influenzare la funzione di uno stimolatore cardiaco.**

Non fare cadere oggetti sulla bilancia.

## **Guida rapida**

### **Figura 1**

- 1 Display
- 2 Pulsanti + /- (per cambiare le impostazioni)
- 3 Pulsante SET
- 4 Pulsante MODE-
- 5 Vano batterie

Altezza	100–220 cm	
Unità di misura	kg/g (graduazione 100 g)	
Età	10–99 anni	
Sesso	uomo	donna
Modo	Normale (N)	Sportivo/ atleta (A)
Livello di attività (AL)	1–5	
Percentuale di adipe	in % (graduazione 0,1 %)	
Percentuale di acqua	in % (graduazione 0,1 %)	
Massa muscolare	in kg/g (graduazione 100 g)	
Sostanza ossea	in kg/g (graduazione 100 g)	

## **Messa in funzione**

- Inserire l'acclusa batteria nel vano batteria **5 (figura 2)**.
- Disporre la bilancia su un fondo piano, resistente ed asciutto.
- Accendere la bilancia, a tal fine premere brevemente al centro del piatto.

Nel display appare prima **0000**. Dopo la bilancia si spegne automaticamente. La bilancia è pronta.

Con questa bilancia si possono selezionare due funzioni:

- solo funzione pesatura.
- Misurazione di peso, adipe e contenuto di acqua, raccomandazione per l'assunzione quotidiana di calorie, nonché determinazione della sostanza ossea e della massa muscolare (a tal fine immettere i dati personali).

## **Funzione di pesatura**

### **Figura 3**

- Salire sulla bilancia e restare fermi fino alla fine dello scorrimento dell'indicazione a barra nel display. Distribuire ugualmente il peso sulle due gambe.

Ora si può leggere il valore di misura in kg/g. Qualche secondo dopo la pesatura la bilancia si spegne automaticamente. Prima di spegnersi appare brevemente la barra d'indicazione.

## Immissione dei dati personali

Non usare questa bilancia durante la gravidanza.

Le persone con apparecchi medici impiantati, come per es. lo stimolatore cardiaco, devono usare solo la funzione bilancia.

Per misurare la percentuale di adipe, acqua, massa muscolare e sostanza ossea è prima necessario immettere i dati personali.

La bilancia mette a disposizione 10 posizioni di memoria, nelle quali s'immettono i dati personali, come altezza, livello di attività (AL), età, sesso e modo (normale/atleta).

**Avvertenza:** se durante la programmazione per 15 sec. non viene azionato alcun tasto, la bilancia si spegne automaticamente. Mantenendo premuti i pulsanti + / - la numerazione accelera.

## Livello di attività (AL)

Ogni grado corrisponde ad uno stile di vita individuale ed influenza i valori di analisi.

### Livello di attività

Grado 1 (AL1)	Costantemente a sedere/giacere
Grado 2 (AL2)	Attività sedentaria, nessuna attività sportiva
Grado 3 (AL3)	Attività sedentaria, limitata attività sportiva
Grado 4 (AL4)	Attività in posizione eretta (lavori domestici, vendita)
Grado 5 (AL5)	Attività fisica pesante, sport agonistico

### Figura 4

- Per programmare la bilancia, metterla su una superficie piana.
- Premere il pulsante **MODE**. La regolazione per l'immissione dell'altezza lampeggia.
- Impostare l'altezza con i pulsanti + / -.
- Premere il pulsante **SET** per confermare. L' impostazione per il livello di attività (AL) lampeggia.

- Con i pulsanti + / - impostare il rispettivo livello di attività.
- Premere il pulsante **SET** per confermare. L' impostazione per l'immissione dell'età lampeggia:
- Con i pulsanti + / - impostare l'età.
- Premere il pulsante **SET** per confermare. Ora lampeggia simbolo per ♀ (donna) oppure ♂ (uomo).
- Con i pulsanti + / - , selezionare il sesso.
- Premere il pulsante **SET** per confermare. Il simbolo per il modo normale o atleta lampeggia.
- Con i pulsanti + / - selezionare il modo N (normale) oppure A (sportivo/atleta).

**Avvertenza:** Questa indicazione appare solo in caso d'immissione di un'età di 18 anni o superiore. Per persone inferiori a 18 anni questa possibilità d'immissione viene saltata.

- Premere il pulsante **SET** per confermare. Viene emesso un segnale acustico. Ora vengono visualizzate tutte le impostazioni (simbolo **R**).
- Scegliere con i pulsanti + / - una posizione di memoria fra 1 e 10. Le posizioni di memoria già occupate sono contrassegnate con il simbolo ■.
- Premere il pulsante **SET** per confermare. Viene emesso un segnale acustico. I dati immessi sono memorizzati.

Dopo qualche secondo la bilancia si spegne automaticamente. Per l'assegnazione di altre posizioni di memoria ripetere l'operazione **immissione dei dati personali**.

**Avvertenza:** per cancellare una posizione di memoria, essa deve essere richiamata. Poi premere contemporaneamente i pulsanti + e -. I dati salvati in questa posizione di memoria sono così cancellati.

## Misurazione del peso e della percentuale di adipe, acqua, massa muscolare e sostanza ossea

### Figura 5

- Accendere la bilancia con il pulsante + o –.
- Con il pulsante + (posizioni di memoria dispari) oppure – (posizioni di memoria pari) selezionare la posizione di memoria personale programmata, per es. 2. I dati personali immessi vengono visualizzati.
- Premere il pulsante **SET** per confermare. Viene emesso un segnale acustico.

Salire sulla bilancia e restare fermi fino alla fine dello scorrimento dell'indicazione a barra nel display. Distribuire ugualmente il peso sulle due gambe.

**Avvertenza:** Salire sulla bilancia solo a piedi nudi.

Appare prima per ca. 2 secondi

– peso in kg

Ora la bilancia calcola la percentuale di adipe ed acqua nel corpo, nonché sostanza ossea e massa muscolare e la raccomandazione per l'assunzione quotidiana di calorie.

Nel display lampeggia intanto  $\overset{\curvearrowright}{\underset{\curvearrowleft}{u}}\overset{\curvearrowright}{\underset{\curvearrowleft}{u}}$ .

Non appena il calcolo è concluso, viene emesso un segnale acustico.

Nel display **1** appare consecutivamente

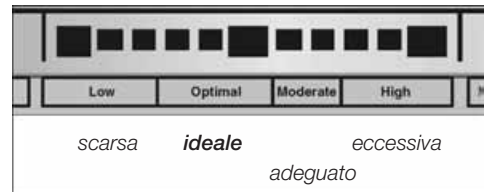
- la quantità di adipe (Body fat) in % ed il peso in kg,
- la quantità di acqua (Body water) in % ed il peso in kg,
- il peso attuale in kg, nonché un valore orientativo per l'assunzione quotidiana di calorie per conservare questo peso (Nel display appare **PC**-Present Calorie invece dell'età),
- il peso ottimale in kg, nonché un valore orientativo per l'assunzione quotidiana di calorie per conservare questo peso (Nel display appare **OC**-Optimal Calorie invece dell'età).

**Avvertenza:** sulla base dei dati immessi e calcolati (età, altezza, adipe, livello di attività...) la bilancia calcola un valore orientativo per il peso ottimale ed il relativo numero di calorie per conservare questo peso.

Per accertare l'assunzione personale ideale di calorie, consigliamo di rivolgersi al medico o al nutrizionista.

– le ossa (Bone mass) e la massa muscolare (Muscle mass) in kg, rispettivamente per 4 sec.

**Avvertenza:** L'indicazione a barra sotto nel display indica la stima grafica per il rispettivo valore di misura.



**Importante:** affinché la misurazione sia corretta, la pelle dei piedi, polpacci e cosce non deve entrare in reciproco contatto.

La bilancia si spegne automaticamente qualche secondo dopo la fine dell'operazione di misura.

## Come funziona la misurazione dell'adipe?

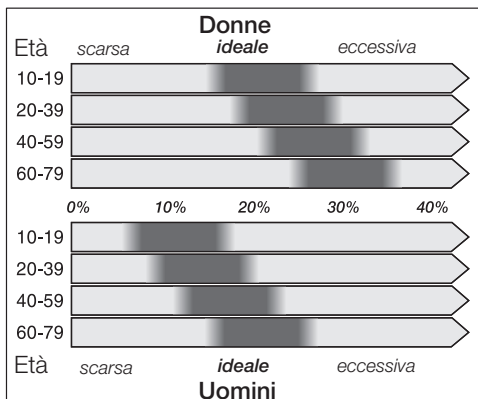
Il grasso corporeo è misurato secondo il principio AIB (analisi d'impedenza bioelettrica). L'apparecchio invia a tal fine un debole, innocuo segnale elettrico attraverso il corpo.

Viene misurata la resistenza (impedenza), che il corpo oppone al segnale. La resistenza è influenzata dalla composizione del corpo umano. Muscoli ed organi contengono acqua e perciò sono buoni conduttori. Il grasso oppone una resistenza e perciò è un cattivo conduttore.



Dalla misurazione di questa resistenza, con riferimento ai dati immessi nella bilancia (altezza, età, sesso), si calcola la percentuale di grasso corporeo.

La percentuale di grasso corporeo nell'essere umano è molto individuale. Perciò nella tabella seguente sono indicati solo valori orientativi.



**Fonti:** Direttive MBI della NH/OMS. Citazione secondo Gallagher, e altri, presso il NY Obesity Research Center.

**Importante:** i valori di misura sono utili solo come punto di partenza per osservare variazioni nel lungo periodo. **Questi dati non sostituiscono le osservazioni o i consigli del medico. Per più dettagliate informazioni sul significato della percentuale di adipe, percentuale di acqua, sostanza ossea e massa muscolare e per i valori ideali per il proprio corpo, consigliamo di rivolgersi al medico di famiglia.**

**Consiglio:** per ottenere valori di misura confrontabili, pesarsi ogni giorno, alla stessa ora e nelle stesse condizioni (consigliabile tre ore dopo il pasto o dopo l'attività sportiva).

## Modo sportivo/modo atleta

Studi scientifici confermano che le composizioni del corpo di atleti che praticano sport agonistici, di sportivi del tempo libero e persone che non praticano attività fisica sono notevolmente diverse. Perciò con questa bilancia si può scegliere fra la regolazione «normale» o «atleta». Condizione per la selezione di «atleta» è per es. un intenso allenamento per aumentare la resistenza di almeno 8–10 ore la settimana, un forte allenamento alla resistenza per chi pratica sport pesanti ed un battito cardiaco a riposo di max. 60 pulsazioni al minuto. La regolazione è possibile solo indicando un'età minima di 18 anni.

## Che cosa esprime il valore di misura sulla percentuale di acqua nel corpo?

L'acqua rappresenta per il corpo un ruolo di vitale importanza. La percentuale si riduce con l'avanzare dell'età. In un adulto la percentuale d'acqua totale media si aggira intorno al 55–65%. La percentuale d'acqua totale ottimale è condizione per la salute e contribuisce ad evitare le malattie.

## Che cosa è la massa muscolare?

Questa funzione indica la massa calcolata dei muscoli dello scheletro (valore orientativo) nel proprio corpo. Il corpo umano possiede 600 muscoli. I muscoli hanno un ruolo importante (movimento, postura) e consumano energia. Con l'aumentare della massa muscolare (aumento dell'attività) aumenta il consumo di energia o calorie e si riduce la percentuale di adipe.

Massa muscolare media dello scheletro (International Commission on Radiological Protection, 1975):

- donne con un peso di 58 kg: 30 %
- uomini con un peso di 70 kg: 40 %

## Che cosa è la sostanza ossea?

Questa funzione mostra la sostanza ossea calcolata (valore orientativo per la percentuale di sostanza ossea). La sostanza ossea dipende dalle condizioni di vita. Perciò è importante prestare attenzione ad una nutrizione sana e muoversi regolarmente. A proposito dei valori ideali, rivolgersi ad un medico specialista.

Percentuale di sostanza ossea media (Rico e altri):

- donne in età da 17 a 28 anni: ca. 2,7 kg
- uomini in età da 17 a 28 anni: 2,7–3,5 kg

**Avvertenza:** Per le persone seguenti eventualmente non è possibile un calcolo della sostanza ossea. Utilizzare questi valori solo come valori orientativi.

- Persone anziane o adolescenti.
- Donne durante o dopo la menopausa
- Persone sottoposte a terapia ormonale
- Donne che allattano

## Generali

I valori di misura del grasso corporeo e dell'acqua sono influenzati dalla quantità d'acqua presente nel corpo. La quantità d'acqua varia per es. a seconda dell'ora del giorno, dell'affaticamento del corpo, di bagno, doccia, mestruazione, assunzione di alimenti o di liquidi. Anche le malattie o l'assunzione di medicinali possono influenzare il risultato di misura.

**Avvertenza:** per i bambini sotto 10 anni i risultati di misura non sono molto significativi.

## Pulizia

Non immergere mai la bilancia in acqua.

Non utilizzare per la pulizia pulitrici a vapore.

- Pulire la bilancia strofinandola con un panno umido, non usare prodotti abrasivi.
- Pulire la superficie di vetro con un consueto detersivo commerciale per vetro.

## Messaggi di errore

### ERR 0

Errore d'inizializzazione. Estrarre e poi inserire di nuovo la batteria. Infine premere brevemente al centro sul piatto della bilancia.

### ERR 1

L'operazione di pesatura non è stata eseguita con calma o per la durata sufficiente. Stare fermi sulla bilancia almeno cinque secondi.

### ERR 2

Il peso da misurare è eccessivo (max. 150 kg).

### ERR 3

Il contatto fra piante dei piedi e contatti di misura è insufficiente. Mettere i piedi sui contatti di misura.

**Avvertenza:** Una pelle molto secca e/o forte callosità sulla pianta possono falsare il risultato. Piante di piedi bene irrorate dal sangue o leggermente umide danno risultati di misura più precisi

Per evitare il pericolo di scivolare, prestare tuttavia assolutamente attenzione che i piedi non siano bagnati.

### ERR 4

La percentuale di grassi nel corpo è fuori del campo di 5–50 %.

Ripetere la misura.

### ERR 5

La percentuale di acqua nel corpo è fuori del campo di misura.

**Avvertenza:** Una pelle molto secca e/o forte callosità sulla pianta possono falsare il risultato. Piante di piedi bene irrorate dal sangue o leggermente umide danno risultati di misura più precisi Per evitare il pericolo di scivolare, prestare tuttavia assolutamente attenzione che i piedi non siano bagnati.

### L0

Le batterie sono scariche o troppo deboli.

Sostituire le batterie (vedi figura 2).

Accendere infine la bilancia, a tal fine premere brevemente al centro il piatto della bilancia.

**Non usare pile ricaricabili! Usare solo pile dello stesso tipo.**

## Smaltimento



Questo apparecchio è contrassegnato conformemente alla Direttiva europea 2002/96/CE Rifiuti di apparecchiature elettriche ed elettroniche (waste electrical and electronic equipment – WEEE). La direttiva stabilisce il quadro generale per un ritiro e recupero valido in tutte l'UE.

Informarsi presso i rivenditori specializzati sulle attuali vie per la rottamazione.

Consegnare le batterie esauste ai centri pubblici di raccolta oppure al rivenditore specializzato.

## Garanzia

Per questo apparecchio sono valide le condizioni di garanzia pubblicate dal nostro rappresentante nel paese di vendita. Il rivenditore, presso il quale è stato acquistato l'apparecchio, è sempre ben disposto a fornire a richiesta informazioni a proposito. Per l'esercizio del diritto di garanzia è comunque necessario presentare il documento di acquisto

Salvo modifiche

Dit apparaat is bedoeld voor huishoudelijk gebruik en niet voor zakelijke of medische instellingen.

### De gebruiksaanwijzing zorgvuldige bewaren!

Deze weegschaal geeft niet alleen het gewicht aan, maar ook het percentage lichaamsvet en lichaamsvocht, de spier- en botmassa, en een advies over de dagelijkse calorieopname.

## ⚠ Veiligheidsvoorschriften

Om gevaren te voorkomen mogen reparaties aan het apparaat uitsluitend worden uitgevoerd door onze klantenservice.

### Deze weegschaal niet gebruiken tijdens de zwangerschap.

Niet betreden met natte voeten of wanneer de weegschaal vochtig is – uitglijgevaar.

**Personen met geïmplanteerde medische apparatuur, zoals een pacemaker, dienen alleen de weegfunctie te gebruiken. Het apparaat zendt voor de lichaamsanalyse een zwak elektrisch signaal uit dat de werking van een pacemaker kan beïnvloeden.**

Geen voorwerpen laten vallen op de weegschaal.

## In één oogopslag

### Afb. 1

- 1 Display
- 2 + /- toetsen (wijzigen van instellingen)
- 3 SET-toets
- 4 MODE-toets
- 5 Batterijvak

lengte	100–220 cm	
eenheid	kg/g (nauwkeurigheid 100 g)	
Leeftijd	10–99 jaar	
geslacht	man	vrouw
modus	Normaal (N)	sporter/ atleet (A)
activiteitsniveau (AL)	1–5	
percentage lichaamsvet	in % (nauwkeurigheid van 0,1%)	
percentage lichaamsvocht	in % (nauwkeurigheid van 0,1%)	
spiermassa	in kg/g (nauwkeurigheid van 100 g)	
botmassa	in kg/g (nauwkeurigheid van 100 g)	

## Ingebruikneming

- De bijgevoegde batterij **5** in het batterijvak plaatsen (**afb. 2**).
- Weegschaal op een vlakke, harde en droge ondergrond plaatsen.
- De weegschaal initialiseren; hiertoe kort op het midden van het weegvlak drukken.

Op de display verschijnt eerst **0000**. Daarna schakelt de weegschaal automatisch uit. De weegschaal is klaar voor gebruik.

Met deze weegschaal kunnen twee functies worden gekozen:

- uitsluitend weegfunctie
- meting van gewicht, lichaamsvet en lichaamsvocht, advies voor dagelijkse calorieopname en bepaling van de spier- en botmassa (hiertoe de persoonlijke gegevens invoeren).

## Weegfunctie

### Afb. 3

- Op de weegschaal gaan staan en stil blijven staan zolang de balkweergave op de display actief is. Hierbij het gewicht gelijkmatig over beide benen verdelen.

De meetwaarde in kg/g kan nu worden afgelezen.

Enkele seconden na het wegen schakelt de weegschaal automatisch uit. Voor het uitschakelen verschijnt kort de balkweergave.

## Invoeren van persoonlijke gegevens

Deze weegschaal niet gebruiken tijdens de zwangerschap.

Personen met geïmplanteerde medische apparatuur, zoals een pacemaker, dienen alleen de weegfunctie te gebruiken.

Om het percentage lichaamsvet en lichaamsvocht en de spier- en botmassa te meten, moeten eerst de persoonlijke gegevens worden ingevoerd.

De weegschaal beschikt over 10 geheugenplaatsen waarin de persoonlijke gegevens zoals lengte, activiteitsniveau (AL), leeftijd, geslacht en modus (**N**ormaal/**A**tleet) kunnen worden ingevoerd.

**N.B.:** Als er tijdens de programmering ca. 15 sec. geen toets wordt ingedrukt, schakelt de weegschaal zichzelf automatisch uit. Door de **+** / **-** toets ingedrukt te houden, worden de getallen sneller weergegeven.



## Activiteitsniveau (AL)

Elk niveau stemt overeen met een persoonlijke levensstijl en heeft invloed op de uitkomst van de analyse.

### Activiteitsniveau

Stand 1 (AL1)	voortdurend zitten/liggen
Stand 2 (AL2)	zittende activiteit, geen sportactiviteit
Stand 3 (AL3)	zittende activiteit, geringe sportactiviteit
Stand 4 (AL4)	staande activiteit (huishoudelijk werk, verkoop)
Stand 5 (AL5)	zware lichamelijke activiteit, wedstrijd sport

### Afb. 4

- Voor het programmeren de weegschaal op een vlakke ondergrond zetten.
- **MODE** toets indrukken. De instelling voor de lengte knippert.
- Met de + / – toetsen de lichaamslengte instellen.
- **SET**-toets ter bevestiging indrukken De instelling van het activiteitsniveau (AL) knippert.
- Met de + / – toetsen het passende activiteitsniveau instellen.
- **SET**-toets ter bevestiging indrukken De instelling van de leeftijd knippert.
- Met de + / – toetsen de leeftijd instellen.
- **SET**-toets ter bevestiging indrukken Het symbool  (vrouwen) of  (mannen) knippert nu.
- Met de + / – toetsen het juiste geslacht selecteren.
- **SET**-toets ter bevestiging indrukken Het symbool van de normale modus / atleet-modus knippert.
- Met de + / – toetsen de modus N (normaal) of A (sporter/atleet) selecteren.

**N.B.:** Deze invoer verschijnt alleen indien een leeftijd van 18 of hoger is ingevoerd.

Bij personen onder de 18 wordt deze invoermogelijkheid overgeslagen.

- **SET**-toets ter bevestiging indrukken Er klinkt een signaal. Nu worden alle instellingen weergegeven (symbool **R**).
- Met de + / – toetsen een geheugenplaats tussen 1 en 10 selecteren Reeds bezette geheugenplaatsen zijn gemarkeerd met het symbool **■**.
- **SET**-toets ter bevestiging indrukken Er klinkt een signaal. De invoer is opgeslagen. Na enkele seconden schakelt de weegschaal automatisch uit. Om meer geheugenplaatsen in te voeren, moet de procedure **Persoonlijke gegevens invoeren** worden herhaald.

**N.B.:** Om een geheugenplaats te wissen, moet deze worden opgeroepen. Vervolgens de + en – toets tegelijk indrukken. De ingevoerde gegevens van deze geheugenplaats worden gewist.

## Metten van het gewicht, van het percentage lichaamsvet en van de spier- en botmassa

### Afb. 5

- De weegschaal inschakelen met de + of – toets.
- Met de toets + (oneven geheugenplaatsen) of – (even geheugenplaatsen) de geprogrammeerde persoonlijke geheugenplaats selecteren, b.v. 2. De ingevoerde persoonlijke gegevens worden weergegeven.
- **SET** toets ter bevestiging indrukken Er klinkt een signaal.

Op de weegschaal gaan staan en stil blijven staan zolang de balkweergave op de display actief is. Hierbij het gewicht gelijkmatig over beide benen verdelen.

**N.B.:** Alleen blootsvoets op de weegschaal gaan staan.

Eerst verschijnt ca. 2 seconden

- Gewicht in kg

Dan berekent de weegschaal het percentage lichaamsvet en lichaamsvocht en de bot- en spiermassa, en geeft een advies voor de dagelijkse calorieopname. Ondertussen knippert op het display  $\blacksquare\blacksquare$ . Zodra de berekening is uitgevoerd, klinkt er een signaal.

Display **1** geeft achtereenvolgens het volgende weer (telkens 4 seconden):

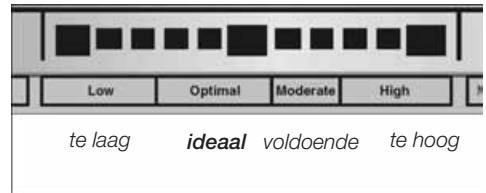
- het percentage lichaamsvet (body fat) en het gewicht in kg.
- het percentage lichaamsvocht (body water) en het gewicht in kg.
- het huidige gewicht in kg en een richtgetal voor de dagelijkse calorieopname om op dit gewicht te blijven. (In plaats van de leeftijd verschijnt **PC**-Present Calorie op het display)
- het optimale gewicht in kg en een richtgetal voor de dagelijkse calorieopname om op dit gewicht te blijven. (In plaats van de leeftijd verschijnt **OC**-Optimal Calorie op het display).

**N.B.:** Op basis van de ingevoerde en berekende gegevens (leeftijd, lengte, lichaamsvet, activiteitsniveau...) berekent de weegschaal een richtgetal voor het optimale gewicht en het bijbehorende aantal calorieën om op dit gewicht te blijven.

Voor een bepaling van de ideale persoonlijke calorieopname adviseren wij u contact op te nemen met een arts of een diëtist.

- de botmassa (bone mass) en spiermassa (muscle mass) in kg.

**N.B.:** De balkweergave onderaan de display toont de grafische evaluatie van de gemeten waarde.



**Belangrijk:** Voor een correcte meting mogen voeten, kuiten en bovenbenen elkaar niet raken.

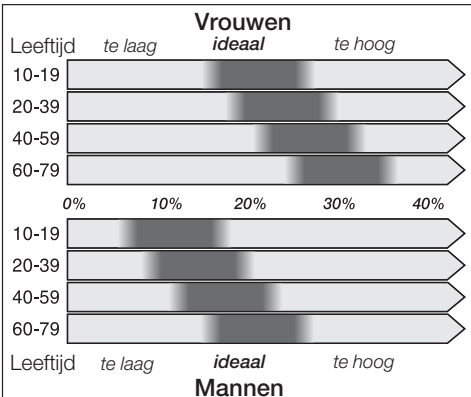
Enkele seconden na het meten schakelt de weegschaal automatisch uit.

## Hoe werkt de meting van het lichaamsvet?

Das Körperfett wird nach dem BIA-Prinzip (Bioelektrische Impedanzanalyse) gemessen. Het apparaat zendt hiertoe een zwak, ongevaarlijk elektrisch signaal door het lichaam.

De weerstand (impedantie) van het lichaam tegen het signaal wordt gemeten. Deze weerstand wordt beïnvloed door de samenstelling van het menselijk lichaam. Spieren en organen bevatten water en zijn daardoor goede geleiders. Vet heeft een hogere weerstand en geleidt daardoor slecht. Op basis van deze gemeten weerstand en de op de weegschaal ingevoerde gegevens (lengte, leeftijd, geslacht) wordt het percentage lichaamsvet berekend.

Het lichaamsvetpercentage van de mens is zeer individueel. Daarom worden in de volgende tabel alleen richtwaarden aangegeven.



**Bronnen:** BMI-richtlijnen van NIH/WHO. Geciteerd uit Gallagher, et.al. van het NY Obesity Research Center.

**Belangrijk:** De meetwaarden dienen alleen als aanknopingspunt voor het observeren van langetermijnveranderingen.

**Ze kunnen de observaties en adviezen van een arts niet vervangen. Voor meer informatie over de betekenis van het lichaamsvetpercentage, het lichaamsvochtpercentage, de botmassa en de spiermassa, en de voor u ideale waarden, kunt u contact opnemen met uw huisarts.**

**Tip:** Om vergelijkbare meetresultaten te verkrijgen, dient men zich dagelijks op hetzelfde tijdstip en onder dezelfde omstandigheden te wegen (geadviseerd wordt om dit drie uur na het eten of na het sporten te doen).

## Sportermodus / atletenmodus

Uit wetenschappelijk onderzoek is gebleken dat er grote verschillen bestaan tussen de lichaamssamenstelling van wedstrijdporters, recreatiesporters en ongetrainde personen. Daarom kan men op deze weegschaal kiezen tussen de instellingen normaal en atleet. Voor de instelling atleet dient men per week minstens 8–10 uur intensieve duurtraining te verrichten; krachtporters moeten extra weerstandstraining volgen. De polsslag in rusttoestand mag max. 60 slagen per minuut bedragen. Deze instelling kan alleen worden gekozen indien een leeftijd van minstens 18 jaar is ingevoerd.

## Wat zegt de meetwaarde over het percentage lichaamsvocht?

Water is van levensbelang voor het lichaam. Het percentage daalt bij toenemende ouderdom. Bij een volwassene bedraagt het gemiddelde vochtpercentage ongeveer 50–65%. Een optimaal vochtpercentage is een voorwaarde voor de gezondheid en helpt bij het voorkomen van ziekten.

## Wat is de spiermassa?

Deze functie toont de berekende massa van de spieren (richtgetal) in uw lichaam. De mens heeft meer dan 600 spieren. De spieren spelen een belangrijke rol (beweging, lichaamshouding) en verbruiken energie. Bij een toenemende spiermassa (toenemende activiteit en sportieve bezigheden) wordt het energie- en calorieverbruik hoger en het vetpercentage lager.

Gemiddelde spiermassa (International Commission on Radiological Protection, 1975):

- vrouwen met een gewicht van 58 kg: 30%
- mannen met een gewicht van 70 kg: 40%

## Wat is de botmassa?

Deze functie toont de berekende massa van de botten (richtgetal voor het bot-mineraalpercentage). De botmassa hangt af van de levensomstandigheden. Daarom is het belangrijk om te letten op gezonde voeding en regelmatig te bewegen. Voor de ideale waarden kunt u contact opnemen met een specialist.

Gemiddeld bot-mineraalpercentage (Rico et al., 1993):

- vrouwen van 17 tot 28 jaar: ca. 2,7 kg
- mannen van 17 tot 28 jaar: 2,7–3,5 kg

**N.B.:** Bij de volgende personen is in bepaalde gevallen geen berekening van de botmassa mogelijk. Gelieve deze waarden slechts als richtgetallen te gebruiken.

- oude mensen of jongeren
- vrouwen in of na de overgang
- personen die een hormoonkuur ondergaan
- vrouwen die borstvoeding geven

## Algemeen

De lichaamsvet- en vochtmeetwaarden worden beïnvloed door de hoeveelheid water in het lichaam. De hoeveelheid water varieert afhankelijk van b.v. de tijd van de dag, lichamelijke inspanning, baden of douchen, menstruatie, en voedings- of vloeistofopname. Ook ziekten en medicijngebruik kunnen de meetresultaten beïnvloeden.

**N.B.:** Voor kinderen onder 10 jaar zijn de meetresultaten niet bewijskrachtig.

## Reiniging

De weegschaal niet in water dompelen.

Geen stoomreiniger gebruiken.

- De weegschaal afvegen met een vochtige doek, geen schuurmiddelen gebruiken.
- Het glas met een gebruikelijk glasreinigingsmiddel reinigen.

## Foutmeldingen

### ERR 0

De initialisatie is mislukt. Verwijder de batterij en breng deze opnieuw aan. Druk daarna kort op het midden van het weegvlak.

### ERR 1

Het wegen werd niet rustig genoeg of te kort uitgevoerd. Men dient minstens 5 seconden stil op de weegschaal te blijven staan.

### ERR 2

Het gewicht is te groot (max. 150 kg).

### ERR 3

Het contact tussen de voetzolen en de meetcontacten is te gering. Men dient met de voeten op de meetcontacten te gaan staan.

**N.B.:** Een zeer droge en/of eeltige huid kan tot onjuiste resultaten leiden. Goed doorbloede of vochtige voetzolen leiden tot exactere meetresultaten.

Om uitglijdgevaar te voorkomen dient u er echter voor te zorgen dat uw voetzolen niet nat zijn.

### ERR 4

Het percentage lichaamsvet ligt buiten het bereik 5–50 %.

Herhaal de meting.

### ERR 5

Het percentage lichaamsvocht ligt buiten het meetbereik.

**N.B.:** Een zeer droge en/of eeltige huid kan tot onjuiste resultaten leiden. Goed doorbloede of vochtige voetzolen leiden tot exactere meetresultaten. Om uitglijdgevaar te voorkomen dient u er echter voor te zorgen dat uw voetzolen niet nat zijn.

### LO

De batterij is leeg of te zwak. Batterij vervangen (zie afb. 2). Daarna de weegschaal initialiseren; hiertoe kort op het midden van het weegvlak drukken.

**Geen accu's gebruiken! Alleen batterijen van hetzelfde type gebruiken.**



## Afvoeren van afval



Dit apparaat is geclassificeerd volgens de Europese richtlijn 2002/96/EG over oude elektrische en elektronische apparatuur (waste electrical and electronic equipment – WEEE). Deze richtlijn vormt voor de gehele EU een kader voor de terugname en recycling van oude apparaten.

Vraag bij uw speciaalzaak om actuele informatie over het afvoeren van afval.

Oude batterijen afgeven bij de daartoe bestemde inzamelpunten of bij de vakhandel.

## Garantie

Voor dit apparaat gelden de garantievoorwaarden die worden uitgegeven door de vertegenwoordiging van ons bedrijf in het land van aankoop. De leverancier bij wie u het apparaat hebt gekocht geeft u hierover graag meer informatie. Om aanspraak te maken op de garantie hebt u altijd uw aankoopbewijs nodig.

Wijzigingen voorbehouden.

Dette apparat er udelukkende beregnet til husholdningsbrug og ikke til erhvervsmæssige og medicinske indretninger.

### Opbevar brugsanvisningen omhyggeligt!

Denne vægt viser ikke kun vægten, men også andelen af kropsfedt, kropsvand, muskel- og knoglemasse, der findes i kroppen samt en anbefaling vedr. den daglige optagelse af kalorier.

## ⚠ Sikkerhedsanvisninger

Reparationer på vægten må kun udføres af vores kundeservice for at undgå risici.

**Denne vægt må ikke benyttes under graviditet.**

Stil dig ikke op på vægten med våde fødder eller hvis vægtens overflade er fugtig – skridfare.

**Personer med implanterede medicinske apparater, fx en pacemaker, bør kun benytte vejefunktionen. Vægten udsender et svagt, elektrisk signal til analyse af kroppen; dette signal kan påvirke funktionen af en pacemaker, så benyttelse er på egen risiko.**

Undgå at tabe genstande på vægten.

## Overblik

### Fig. 1

- 1 Display
- 2 + /- taster (ændre indstillinger)
- 3 SET-taste
- 4 MODE-taste
- 5 Batterirum

Legemshøjde	100–220 cm	
Måleenhed	kg/g (100 g inddeling)	
Alder	10–99 år	
Køn	mand	kvinde
Modus	Normal (N)	sportsmand/ atlet (A)
Aktivitets-level (AL)	1–5	
Fedtandel i kroppen	i % (inddeling: 0,1 %)	
Vandandel i kroppen	i % (inddeling: 0,1 %)	
Muskelmasse	i kg/g (inddeling: 100 g)	
Knoglemasse	i kg/g (inddeling: 100 g)	

## Ibrugtagning

- Sæt vedlagte batteri i batterirummet **5** (fig. 2).
- Stil vægten på et jævnt, hårdt og tørt underlag.
- Aktiver vægten ved at trykke kort i midten af vejefladen.

I displayet vises **0000**. Herefter slukker vægten automatisk. Vægten er driftsklar.

Denne vægt er udstyret med to funktioner:

- kun vejefunktion
- Måling af vægt, kropsfedt og kropsvand, anbefalet optagelse af kalorier om dagen samt bestemmelse af knogle- og muskelmasse (indtast hertil personlige data)..

## Vejefunktion

### Figur 3

- Stil dig op på vægten og stå roligt medens der vises en bjælke i displayet. Vægten skal være fordelt jævnt på begge ben.

Nu kan måleværdien aflæses i kg/g.

Vægten slukker automatisk få sekunder efter målingen. Bjælkesymbolet vises ganske kort, lige før vægten slukker.

## Programmering af personlige data

Denne vægt må ikke benyttes under graviditet. Personer med implanterede medicinske apparater, fx en pacemaker, bør kun benytte vejefunktionen.

For at kunne måle andelen af kropsfedt, kropsvand, muskel- og knoglemasse bliver man nødt til først at indtaste de personlige data.

Vægten har 10 memorypladser, i hvilke de personlige data som f.eks. højde, aktivitets-level 1–5 (AL), alder, køn og modus (Normal/Atlet).

**Bemærk:** Bliver der ikke trykket i ca. 15 sekunder på nogen taster under programmeringen, slukker vægten automatisk. Holdes **+** / **–** knappen nede et stykke tid kører tallene med forceret tempo.

## Aktivitets-level (AL)

Hvert trin svarer til en individuel livsstil og påvirker analyseværdierne.

### Aktivitets-level

Trin 1 (AL1)	Sidder ned/ligger ned konstant
Trin 2 (AL2)	Siddende aktivitet, ingen sportlige aktiviteter
Trin 3 (AL3)	Siddende aktivitet, få sportlige aktiviteter
Trin 4 (AL4)	Stående aktivitet (arbejde hjemme, salg)
Trin 5 (AL5)	Tungt fysisk aktivitet, elitesport

**Fig. 4**

- Stil vægten på en plan overflade med henblik på programmering.
- Tryk på tasten **MODE**. Indstillingen for højde blinker.
- Indstil din højde med **+ / -** tasterne.
- Bekræft med **SET** knappen. Indstillingen for aktivitets-level (AL) blinker.
- Indstil det passende aktivitets-level med **+ / -** tasterne.
- Bekræft med **SET** knappen. Indstillingen for aldersindtastningen blinker:
- Indstil din alder med **+ / -** tasterne.
- Bekræft med **SET** knappen. Symbolet for  (hunkøn) eller  (hankøn) blinker.
- Vælg det passende køn med **+ / -** knapperne.
- Bekræft med **SET** knappen. Symbolet for normal eller atlet modus blinker.
- Vælg modus N (normal) eller A (sportmand/atlet) med **+ / -** tasterne.

**Bemærk:** Denne indlæsning vises kun ved indtastet alder fra og med 18 år. Ved personer på under 18 år overspringes denne indlæsningsmulighed.


- Bekræft med **SET** knappen. Der høres et akustisk signal. Nu vises alle indstillinger (symbol **R**).
- Vælg en lagerplads mellem 1 og 10 med **+ / -** knapperne. Allerede optagede memorypladser er kendetegnet med symbolet .
- Bekræft med **SET** knappen. Der høres et akustisk signal. De indtastede data er gemt.

Vægten slukker automatisk efter nogle få sekunder. Gentag **Programmering af personlige data** for tilordning af flere lagerpladser.

**Bemærk:** Kald en lagerplads frem for sletning. Tryk samtidigt på **+** og **-** tasten. Lagerpladsens indtastede data er slettet.

## Måling af vægt og andel af kropsfedt, kropsvand, muskel- og knoglemasse

**Fig. 5**




- Tænd for vægten med **+** eller **-** tasten.
- Vælg den programmerede, personlige memoryplads (f.eks. ) med tasten **+** (ulige memorypladser) eller **-** (lige memorypladser). De personlige data vises.
- Bekræft med **SET** knappen. Der høres et akustisk signal.

Stil dig op på vægten og stå roligt medens der vises en bjælke i displayet. Vægten skal være fordelt jævnt på begge ben.

**Bemærk:** Stil dig kun op på vægten med nøgne fødder.

I ca. 2 sekunder vises

– vægt i kg

Så bestemmer vægten procentsatsen for kropsfedt og kropsvand samt knogle- og muskelmasse og det anbefalede, daglige kalorieforbrug. I displayet blinker    . Der høres et akustisk signal, når målingen er afsluttet.

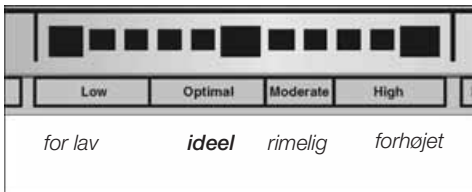
I displayet **1** fremkommer følgende efter hinanden

- kroppens fedtandel (body fat) i % og vægten i kg,
- kroppens vandandel (body water) i % og vægten i kg,
- den aktuelle vægt i kg samt en vejledende værdi for det daglige kalorieforbrug for at holde denne vægt (**PC**-Present Calorie fremkommer i stedet for alderen i displayet),
- den optimale vægt i kg samt en vejledende værdi for det daglige kalorieforbrug for at holde denne vægt (**OC**-Optimal Calorie fremkommer i stedet for alderen i displayet).

**Bemærk:** Under hensyn til de indtastede og beregnede data (alder, højde, kropsfedt, aktivitets-level ...) beregner vægten en vejledende værdi for den optimale vægt og det dertil hørende kalorietal, for at holde denne vægt. Det anbefales at kontakte en læge eller en ernæringsrådgiver for at beregne det ideelle, personlige kalorieforbrug.

- knogle- (bone masse) og muskelmasse (muscle masse) i kg, får ca. 4 sekunder hver.

**Bemærk:** Bjælkevisningen nederst i displayet viser den grafiske fortolkning tilordnet den pågældende måleværdi.



**Vigtigt:** Huden på fødderne, lægene og lårene må ikke berøre hinanden, så målingen gennemføres korrekt.

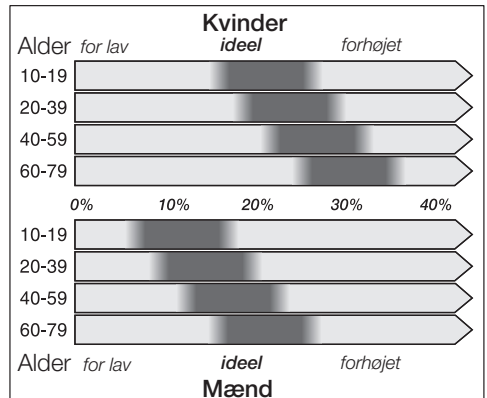
Vægten slukker automatisk nogle få sekunder efter, at målingen er afsluttet.

## Hvordan fungerer kropsmålingen?

Kroppens fedtindhold måles efter BIA princippet (bioelektrisk impedansanalyse). Apparatet sender i den forbindelse et svagt, harmløst elektrisk signal gennem kroppen.

Modstanden (impedansen), som kroppen stiller op imod signalet, måles. Modstanden påvirkes af det menneskelige legemes sammensætning. Muskler og organer indeholder vand og har derfor en god ledeevne. Derimod yder fedt modstand og har derfor en dårlig ledeevne.

Ved hjælp af den målte modstand beregnes kroppens fedtprocent under hensyntagen til de indlæste data i vægten (højde, alder, køn). Kroppens fedtindhold hos mennesker er meget individuelt. Derfor er værdierne angivet i følgende skema kun vejledende værdier.



**Kilder:** BMI-retningslinier fra NIH/WHO. Citeret Gallagher et al. ved NY Obesity Research Center.

**Vigtigt:** Måleværdierne tjener kun som holdepunkter for at iagttage langtidssforandringer.

**De erstatter ingen iagttagelse eller rådgivning fra en læge. Ønsker du at vide mere om betydningen af kroppens fedtandel, kroppens vandandel samt knoglemasse og muskelmasse og de bedste værdier for dig, bedes du kontakte din læge.**

**Tip:** For at opnå sammenlignelige måleværdier bør du hver dag veje dig på samme tidspunkt og under samme forhold (det anbefales at veje sig tre timer efter et måltid eller dyrkning af sport).

## Sportsmands-modus / atlet-modus

Videnskabelige studier dokumenterer, at kroppens sammensætning varierer stærkt afhængig af, om det drejer sig om mennesker, der dyrker eliteidræt, breddeidræt eller er utrænede. Derfor kan man med denne vægt vælge mellem indstillingen normal eller atlet. Forudsætning for indtastning af atlet er fx en intensiv uholdenhedstræning på mindst 8 – 10 timer om ugen, forstærket modstandstræning ved dyrkning af kraftsport og en hvilepuls på maks. 60 slag pr. minut. Denne funktion kan kun indstilles ved indtastet alder fra og med 18 år.

## Hvad siger den målte værdi om kroppens vandandel?

Vand er livsvigtig for kroppen. Kroppens vandindhold mindskes ved tiltagende alder. Hos en voksen udgør det gennemsnitlige totale vandindhold ca. 60 – 65 %. Det optimale totale vandindhold er en forudsætning for sundheden og bidrager til at undgå sygdomme.

## Hvad er muskelmassen?

Denne funktion viser den beregnede masse for skeletmusklerne (vejledende værdi) i din krop. Mennesket har over 600 muskler. Musklerne spiller en vigtig rolle (bevægelse, kroppens holdning) og forbrug af energi. Med tiltagende muskelmasse (stigende aktivitet og udøvelse af sport) øges energi- og kalorieforbruget og kroppens fedtandel reduceres.

Skelettets gennemsnitlige muskelmasse (International Commission on Radiological Protection, 1975):

- Kvinder der vejer 58 kg: 30 %
- Mænd der vejer 70 kg: 40 %

## Hvad er knoglemassen?

Denne funktion viser den beregnede knoglemasse (vejledende værdi for knoglemineralandel). Knoglemassen afhænger af livets omstændigheder. Derfor er det vigtigt at sørge for en sund ernæring og regelmæssig bevægelse. De ideelle værdier finder man bedst frem til ved at kontakte en speciallæge. Gennemsnitlig knoglemineralandel (Rico et al. 1993):

- Kvinder mellem 17 og 28 år: ca. 2,7 kg
- Mænd mellem 17 og 28 år: 2,7 –3,5 kg

**Bemærk:** Ved følgende personer kan det under visse omstændigheder være umuligt at beregne knoglemassen. Brug kun disse værdier som vejledende værdier.

- Gamle eller unge mennesker
- Kvinder i eller efter overgangsårerne
- Personer, der er i hormonterapi
- Ammende kvinder

## Generelt

De målte værdier for kroppens fedt- og vandindhold påvirkes af vandmængden i kroppen. Vandmængden varierer fx alt efter tiden på dagen, legemlige anstrengelser, badning eller brusebad, menstruation, nærings- eller væskeindtagelse. Sygdomme og indtagelse af medicin kan også påvirke måleresultatet.

**Bemærk:** For børn under 10 år har måleresultaterne ingen værdi.

## Rengøring

Vægten må aldrig kommes i vand.

Der må ikke benyttes damprensere.

- Tør vægten af med en fugtig klud, brug ikke skuremidler.
- Rengør glasfladerne med almindelig glasrens.

## Fejlmeddelelser

### ERR 0

Fejl ved aktivering af vægten. Fjern batteriet og sæt det i igen. Tast derefter ganske kort på midten af vejefladen.

### ERR 1

Vejningen udførtes ikke roligt eller længe nok. Stå roligt på vægten i mindst fem sekunder.

### ERR 2

Den vejede vægt er for høj (maks. 150 kg).

### ERR 3

For ringe kontakt mellem fodsålerne og målekontakterne. Sæt fødderne på målekontakterne.

**Bemærk:** Meget tør hud og/eller et tykt lag hård hud kan forfalske resultatet. Fodsåler med god blodtilførsel eller lidt fugtige fodsåler fører til mere nøjagtige måleresultater.

Vær ubetinget opmærksom på, at fodsålerne ikke er våde, da man ellers kan glide.

### ERR 4

Kroppens procentuelle fedtindhold ligger uden for området 5 –50 %.

Gentag målingen.

### ERR 5

Kroppens vandandel ligger uden for måleområdet rent procentmæssigt.

**Bemærk:** Meget tør hud og/eller et tykt lag hård hud kan forfalske resultatet. Fodsåler med god blodtilførsel eller lidt fugtige fodsåler fører til mere nøjagtige måleresultater. Vær ubetinget opmærksom på, at fodsålerne ikke er våde, da man ellers kan glide.

### L0

Batteriet er tomt eller for svagt. Udskift batteriet (se figur 2). Initialiser herefter vægten ved kort at trykke på midten af trædefladen.

**Brug ikke genopladelige batterier! Brug kun samme type batterier.**

## Bortskaffelse



Dette apparat er mærket iht. bestemmelserne i det europæiske direktiv 2002/96/EF om affald af elektrisk og elektronisk udstyr (waste electrical and electronic equipment – WEEE). Direktivet indeholder bestemmelser mht. retur og brug af gammelt elektrisk og elektronisk udstyr, der gælder i hele EU-området.

Kontakt forhandleren, hvis du er i tvivl om bortskaffelsesmulighederne.

Aflévér brugte batterier på offentlig genbrugsplads eller hos en autoriseret forhandler!

## Garanti

På dette apparat yder BOSCH 1 års garanti.

Købsnota skal altid vedlægges ved indsendelse til reparation, hvis denne ønskes udført på garanti. Medfølger købsnota ikke, vil reparationen altid blive udført mod beregning. Indsendelse til reparation. Skulle Deres BOSCH apparat gå i stykker, kan det indsendes til vort serviceværksted:

BSH Hvidevarer A/S, Telegrafvej 6,  
2750 Ballerup, tlf. 44-898985.

På reparationer ydes 12 måneders garanti. De kan naturligvis også indsende apparatet gennem Deres lokale forhandler.

Ændringer forbeholdes

**Dette apparatet er beregnet for bruk i husholdningen og ikke til industrielt eller medisinsk bruk.**

**Bruksanvisningen må oppbevares omhyggelig!**

Denne vekten viser ikke bare vekten, men også kroppens andel av fett, vann, muskel- og beinmasse og en anbefaling for den daglige mengden av kalorier som du bør spise.

## **⚠ Sikkerhetsveiledninger**

Reparasjoner på apparatet må kun utføres av våre serviceverksteder for å unngå fare.

**Denne vekten må ikke brukes under svangerskapet.**

Ikke stå på vekten når du har våte føtter eller når overflaten er våt – fare for at du kan skli.

**Personer med implanterte medisinske apparater slik som pacemaker o.l. bør kun bruke veiefunksjonen. For kroppsanalysen sender dette apparatet ut et svakt elektrisk signal, dette kan ha innflytelse på pacemaker.**

Ikke la gjenstander falle ned på vekten.

## **Et overblikk**

### **Bilde 1**

- 1 Display
- 2 + /- tasten (endring av innstilling)
- 3 SET-tast
- 4 MODE-tast
- 5 Batterirom

Kroppsstørrelse	100–220 cm	
Måleenhet	kg/g (100 g inndeling)	
Alder	10–99 år	
Kjønn	mann	kvinne
Modus	Normal (N)	sportslig/ Atlet (A)
Aktivitets level (AL)	1–5	
Andel kroppsfett	i % (0,1 % inndeling)	
Andel kroppsvann	i % (0,1 % inndeling)	
Muskelmasse	i kg/g (100 g inndeling)	
Beinmasse	i kg/g (100 g inndeling)	

## **Første gangs bruk**

- Sett det vedlagte batteriet inn i batterirommet **5 (bilde 2)**.
- Sett vekten på et jevnt, hardt og tørt underlag.
- Vekten må initialiseres. For dette trykkes det kort på midten av veieflaten.

På displayet vises det først **oooo..** Deretter slås vekten automatisk av. Vekten er nå driftsklar.

Med denne vekten kan du velge to funksjoner:

- Kun veiefunksjon
- Måling av vekt, kroppsfett og kroppsvann, daglig anbefaling av kalorier såsom bestemmelse av bein- og muskelmasse (her må du oppgi personlige data).

## **Veiefunksjon**

### **Bilde 3**

- Stig opp på vekten og bli stående stille så lenge som strekindikasjonen beveger seg i displayet. Fordel vekten jevnt på begge bena.

Nå kan du lese av måleverdien i kg/g.

Vekten slås av automatisk noen sekunder etter måleprosessen. Før den slås av vises kort strekindikasjonen.

## Inntasting av personlige data

Denne vekten må ikke brukes under svangerskapet.

Personer med implanterte medisinske apparater slik som pacemaker o.l. bør kun bruke veiefunksjonen.

For å kunne måle andelen kroppsfett, kroppsvann, muskel- og beinmasse, må først de personlige data innleses.

Vekten har 10 lagerplasser til disposisjon hvor personlige data som størrelse, aktivitetslevel (AL), alder, kjønn og modus (**N**ormal/**A**tlet) kan inngis.

**Henvising:** Dersom det under programmeringen ikke blir betjent noen tast i løpet av ca. 15 sekunder, slås vekten automatisk av. Holder du **+ / -** tasten trykket litt lenger, påskynder dette tallforløpet.

## Aktivitets level (AL)

Hvert trinn tilsvare en individuell livsstil og har innflytelse på analyseverdiene.

### Aktivitetslevel

Trinn 1 (AL1)	Kontinuerlig sittende/liggende
Trinn 2 (AL2)	Sittende arbeid, ingen sportslige aktiviteter
Trinn 3 (AL3)	Sittende arbeid, liten sportslig aktivitet
Trinn 4 (AL4)	Stående arbeid (husarbeid, salg)
Trinn 5 (AL5)	Kroppslig tungt arbeid, aktiv sport

### Bilde 4

- For programmering av vekten settes den på en jevn flate.
- Trykk **MODE** -tasten. Innstillingen for angivelse av størrelse blinker.
- Still inn kroppsstørrelsen med tastene **+ / -**.
- Trykk **SET** -tasten for bekreftelse. Innstillingen for aktivitetslevel (AL) blinker.
- Med tastene **+ / -** innstilles den passende aktivitetslevel.

- Trykk **SET** -tasten for bekreftelse. Innstillingen for angivelse av alder blinker:
- Med tastene **+ / -** innstilles alderen.
- Trykk **SET** -tasten for bekreftelse. Symbolet for  (kvinne) eller  (mann) blinker.
- Med **+ / -** tastene velges det riktige kjønn.
- Trykk **SET** -tasten for bekreftelse. Symbolet for normal eller atlet modus blinker.
- Med tastene **+ / -** velges modus N (normal) eller A (sportsmenneske/atlet).

**Henvising:** Denne inntastingen skjer kun ved en aldersangivelse på over 18 år. Ved personer som er under 18 år, blir det gått forbi denne inntastingen.

- Trykk **SET**-tasten for bekreftelse. Et akustisk signal høres. Nå blir alle innstillingene vist (symbol **R**).
- Med **+ / -** tastene velges en lagerplass mellom 1 og 10. Lagringsplasser som allerede er opptatt, er kjennetegnet med symbolet **■**.
- Trykk **SET**-tasten for bekreftelse. Et akustisk signal høres. Nå er inntastingen lagret.

Vekten slås automatisk av etter et par sekunder. For hver person som skal lagre sine data på de øvrige lagringsplassene, må prosessen med **inntasting av personlige data** gjentas.

**Henvising:** For å slette en lagerplass må denne kalles opp. Deretter trykkes **+** og **-** tasten samtidig. Inntastingen av denne lagerplassen er nå slettet.



# Måling av vekt og andelen kroppsfett, kroppsvann, muskel og beinmasse

## Bilde 5

- Vekten slås på med tastene + eller –.
- Med tasten + (jevne lagringsplasser) eller – (jevne lagringsplasser) velges den programmerte personlige lagringsplassen f. eks. 2. De inntastete personlige data blir vist.
- Trykk **SET** tasten for bekreftelse. Et akustisk signal høres.

Stig opp på vekten og bli stående stille så lenge som strekindikasjonen beveger seg i displayet. Fordel vekten jevnt på begge bena.

**Henvising:** Stå kun barfoot på vekten.

Først vises i ca. 2 sekunder

– vekt i kg

Deretter bestemmer vekten prosentatsen for kroppsfett og kroppsvann, såsom bein- og muskelmasse og gir anbefaling for det daglige kaloriopptaket. På displayet blinker det

♫♫♫ . Så snart beregningen er avsluttet, høres et akustisk signal.

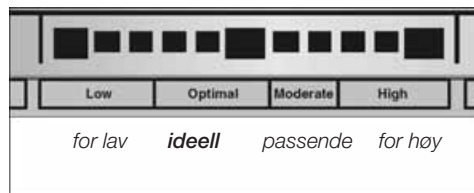
Displayet **1** viser etter hverandre

- Andel kroppsfett (Body fat) i % og vekten i kg.
- Andelen kroppsvann (Body water) i % og vekten i kg.
- Den aktuelle vekten i kg såsom en retningsverdi for den daglige mengden av kalorier man bør spise for å holde denne vekten (**PC**-Present Calorie vises på displayet i stedet for alderen).
- Den optimale vekten i kg såsom en retningsverdi for den daglige mengden av kalorier en bør spise for å holde denne vekten (**OC**-Optimal Calorie vises på displayet i stedet for alderen).

**Henvising:** Når det tas hensyn til de oppgitte og beregnede data (alder, størrelse, kroppsfett, aktivitetslevel...) regner så vekten ut en retningsverdi for den optimale vekten og det kaloritallet som passer for å holde denne vekten. For å finne ut det ideelle, personlige kaloriopptaket, anbefaler vi å søke råd hos en lege eller en ernæringsrådgiver.

– Bein- (Bone mass) og muskelmassen (Muscle mass) i kg, disse angivelsene blir vist henholdsvis i 4 sekunder.

**Henvising:** Strekindikasjonen nede på displayet viser den grafiske beregningen, tilordnet til den aktuelle måleverdien.



**Viktig:** Huden på føttene, leggene eller lårene må ikke berøre hverandre, slik at målingen blir korrekt.

Vekten slås automatisk av noen sekunder etter endt måling.

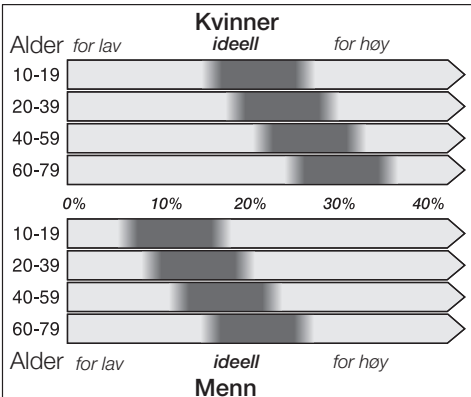
## Hvordan fungerer målingen av kroppsfettet?

Kroppsfettet blir målt etter BIA prinsippet (Bio-elektrisk Impedans Analyse). Apparatet sender et svakt, ufarlig elektrisk signal igjennom kroppen.

Motstanden (Impedansen) som kroppen gir dette signalet, blir målt. Denne motstanden blir påvirket av sammensetningen av den menneskelige kroppen. Muskler og organer inneholder vann og leder således godt. Fettet gir motstand, og leder derfor dårlig.

Ut fra den målte motstanden, blir kroppsfettet i prosent beregnet ved at det tas hensyn til de oppgitte data (høyde, alder, kjønn).

Andelen kroppsfett er meget individuell. Derfor kan de underliggende tabellene kun gi retningsgivende verdier.



**Kilder:** BMI-retningslinjer fra NIH/WHO. Sitert etter Gallagher, et al. ved NY Obesity Center.

**Viktig:** Måleverdiene tjener kun som holdepunkt for å studere langtidsendringer. **Disse kan ikke erstatte en undersøkelse eller rådgiving fra en lege. For nærmere informasjon om betydningen av andelen av kroppsfett, kroppsvann, såsom bein- og muskelmasse og de ideelle verdiene bør du henvende deg til din lege.**

**Tips:** For å kunne samle sammenlignbare måleverdier, bør du veie deg hver dag på samme tidspunkt og under samme betingelser (anbefalt er 3 timer etter måltider eller trening).

## Sportsmodus / atletmodus

Vitenskapelige studier belegger at sammensetningen av kroppen hos folk innenfor konkurranseidrett er meget forskjellig fra folk som driver fritidssport eller folk som ikke driver idrett i det hele tatt. Derfor kan det på denne vekten velges mellom innstillingene normal og atlet. Forutsetningen for valget atlet er f. eks. en intensiv utholdenhetstrening på minst 8–10 timer i uken, styrket motstandstrening ved kraftsport og en hvilepuls på max. 60 slag i minuttet. Denne innstillingen er kun mulig ved en aldersangivelse på minst 18 år.

## Hva sier måleverdien oss om andelen kroppsvann?

Vannet spiller en livsviktig rolle for kroppen. Andelen synker med stigende alder. Hos en voksen person er den gjennomsnittlige andelen vann ca. 50–65 %. En optimal samlet vannandel er forutsetning for god helse og hjelper også til å unngå sykdommer.

## Hva er muskelmasse?

Denne funksjonen viser den beregnede massen av skjelettmuskler (retningsverdi) i kroppen din. Mennesket har over 600 muskler. Muskelene spiller en viktig rolle (bevegelse, kroppsholdning) og bruker energi. Når mengden muskler vokser (større aktivitet og sport) forhøyes energi- hhv. kaloriforbruket og andelen kroppsfett reduseres.

Den gjennomsnittlige massen av skjelettmuskler er (International Commission on Radiological Protection, 1975):

- Kvinner med en vekt på 58 kg: 30%
- Menn med en vekt på 70 kg: 40 %

## Hva er beinmasse?

Denne funksjonen viser den beregnede massen av bein (retningsverdi for andel av beinminerale). Beinmassen avhenger av dine livsforhold. Derfor er det viktig å passe på en sunn ernæring og å få nok regelmessig bevegelse. For å finne ut de ideelle verdiene, bør du kontakte din lege.

Den gjennomsnittlige andelen av beinminerale (Rico et al. 1993):

- Kvinner  
i en alder på 17 til 28 år: ca. 2,7 kgn
- Menn  
i en alder på 17 til 28 år: 2,7 – 3,5 kgn

**Henvisning:** Ved følgende personer er det under omstendighetene ikke mulig å beregne beinmassen. Disse verdiene sees derfor kun som retningsgivende:

- Gamle mennesker eller ungdommer,
- Kvinner i eller etter overgangsalderen,
- Personer som får hormonterapi,
- Kvinner som dier.

## Generelt

Måleverdiene for kroppsfett og vannandel blir påvirket av vannmengden i kroppen. Vannmengden varierer f. eks. etter tid på dagen, fysisk arbeid, bading, dusjing, menstruasjon, opptak av næring eller væske. Også sykdommer og bruk av medikamenter kan ha innflytelse på måleresultatet.

**Henvisning:** For barn under 10 år gir måleverdiene ikke særlig pålitelige informasjoner.

## Rengjøring

Vekten må aldri dypes ned i vann.

Ikke bruk damprenser.

- Tørk av vekten med en fuktig klut, ikke bruk skuremidler.
- Glassflaten kan rengjøres med vanlig glassrens.

## Feilmeldinger

### ERR 0

Initialiseringen var feil. Ta batteriet ut og sett det inn igjen. Deretter trykker du kort på midten av veieflaten.

### ERR 1

Veieprosessen er ikke gjennomført rolig nok, eller ikke lenge nok. Du må stå stille i minst 5 sekunder på vekten.

### ERR 2

Vekten som skal veies er for tung (maks. 150 kg).

### ERR 3

Kontakten mellom fotsålene og målekontaktene er for liten. Sett føttene på målekontaktene.

**Henvisning:** Meget tørr hud og/eller sterk hornhud kan forfalske resultatet. Føtter som har god blodsirkulasjon eller som er lett fuktige gir et bedre måleresultat.

For å unngå at du sklir, må du imidlertid passe på at ikke fotsålene er våte.

### ERR 4

Prosentatsen av kroppsfett er utenfor området mellom 5–50 %.

Gjenta målingen.

### ERR 5

Prosentatsen for andelen kroppsvann ligger utenfor måleområdet.

**Henvisning:** Meget tørr hud og/eller sterk hornhud kan forfalske resultatet. Føtter som har god blodsirkulasjon eller som er lett fuktige gir et bedre måleresultat. For å unngå at du sklir, må du imidlertid passe på at ikke fotsålene er våte.

### L 0

Batteriene er tomme eller for svake. Skift ut batteriene (se bilde **2**). Deretter må vekten initialiseres.

Trykk kort på midten av ståflaten.

**Ikke bruk oppladbare batterier! Bruk kun batterier av samme type.**

## Avskaffing



Denne maskinen er kjennetegnet tilsvarende det europeiske direktivet 2002/96/EG for brukte elektro- og elektronikkapparater (waste electrical and electronic equipment – WEEE). Dette direktivet angir rammen for avskaffing og gjenvinning av gamle apparater.

Angående aktuelle måter å kvitte deg med apparatet, bør du informere deg hos forhandleren.

Gamle batterier må leveres inn på spesielle oppsamlingsplasser eller til faghandelen.

## Garanti

For dette apparatet gjelder de garantibetingelser som er oppgitt av vår representant i de respektive land. Detaljer om disse garantibetingelsene får du ved å henvende deg til elektrohandelen der du har kjøpt apparatet. Ved krav i forbindelse med garantiytelser, er det i alle fall nødvendig å legge fram kvittering for kjøpet av apparatet.

Endringer forbeholdes.

**Denna produkt är avsedd att användas i ett hem och alltså inte avsedd för kontinuerlig användning på exempelvis sjukhus.**

### Spara bruksanvisningen!

Denna våg visar inte bara kroppsvikten utan även andelen kroppsfett och andelen vatten i kroppen, muskel- och benmassa samt en rekommendation om dagligt kaloriinntag.

## ⚠ Säkerhetsanvisningar

Reparationer på personvågen får endast utföras av service. Detta för att undvika olyckor.

### Använd inte denna våg under graviditet.

Ställ dig inte på vågen med blöta fötter eller om vågens ovan del är blöt eftersom du kan halka.

**Personer med medicinska implantat, t.ex. pacemaker, bör endast använda vågen för att väga sig. För att analysera kroppen sänder vågen nämligen en svag elektrisk signal som kan påverka pacemakerns funktion.**

Tappa aldrig föremål på vågen.

## Beskrivning av stavmixern

### Bild 1

- 1 Display
- 2 Knappar + /- (för inställningar)
- 3 Knapp SET
- 4 Knapp MODE
- 5 Batterifack

Kroppslängd	100–220 cm	
Viktenhet	kg/g (med 100 g intervall)	
Ålder	10–99 år	
Kön	man	kvinn
Inställning	Normal (N)	Idrottare/ atlet (A)
Aktivitetsnivå (AL)	1–5	
Fettandel	i % (med 0,1 % intervall)	
Vattenandel	i % (med 0,1 % intervall)	
Muskelmassa	i kg/g (med 100 g intervall)	
Benmassa	i kg/g (med 100 g intervall)	

## Start

- Sätt det batteri som följer med vågen i batterifacket **5 (bild 2)**.
- Ställ vågen på plant, hårt och torrt underlag.
- Starta vågen genom att trycka med foten mitt på vågens ovansida.

I displayen visas först **oooo**. Därefter stängs vågen automatiskt av. Nu är vågen klar att användas.

Du kan ställa in följande två funktioner på vågen:

- visa enbart vikt
- visa vikt, andelen kroppsfett och vatten, rekommendation om dagligt kaloriintag samt bestämma ben- och muskelmassa (persondata måste då först programmeras in).

## Visa vikt

### Bild 3

- Ställ dig på vågen och stå stilla tills mätaren i displayen stannar. Fördela kroppens vikt på båda benen.

Nu kan mätvärdet i kg/g avläsas.

Några sekunder efter vägningen stängs vågen automatiskt av. Strax innan den stängs av visas mätaren.

## Programmera in personliga data

Använd inte denna våg under graviditet.

Personer med medicinska implantat, t.ex. pacemaker, bör endast använda vågen för att väga sig.

För att vågen ska kunna mäta andelen kroppsfett och vatten i kroppen, muskel- och benmassa måste du först mata in dina personliga data.

Vågen har 10 minnesplatser där personliga data som längd, aktivitetsnivå (AL), ålder, kön och mod (**Normal/Atlet**) kan programmeras in.

**Obs!** Om du inte trycker på någon knapp inom ca. 15 sekunder under programmeringen stängs vågen automatiskt av. Om du håller knappen **+ / –** nedtryckt ändras siffrorna snabbare.

## Aktivitetsnivå (AL)



Varje nivå svarar mot en individuell livsstil och påverkar analysvärdena.

### Aktivitetsnivå


Läge 1 (AL1)	Sitter/ligger jämt
Läge 2 (AL2)	Sittande arbete, inga sportliga aktiviteter
Läge 3 (AL3)	Sittande arbete, låg sportlig aktivitet
Läge 4 (AL4)	Stående arbete (hushållsarbete, försäljning)
Läge 5 (AL5)	Tungt kroppsarbete, elitidrott

### Bild 4

- Placera vågen på plan yta före programmeringen.
- Tryck på knappen **MODE**. Nu blinkar inställningen för kroppslängd.
- Tryck på knapparna **+ / –** för att ange din längd.
- Tryck på knappen **SET** för att bekräfta den minnesplats du valt. Nu blinkar inställningen för aktivitetsnivå (AL).

- Tryck på knapparna **+** / **-** för att ange passande aktivitetsnivå.
- Tryck på knappen **SET** för att bekräfta den minnesplats du valt. Nu blinkar inställningen för ålder:
- Tryck på knapparna **+** / **-** för att ange din ålder.
- Tryck på knappen **SET** för att bekräfta den minnesplats du valt.  
Nu börjar symbolen för  (kvinna) eller  (man) blinka.
- Tryck på knapparna **+** / **-** för att välja lämplig symbol.
- Tryck på knappen **SET** för att bekräfta den minnesplats du valt. Nu börjar symbolen för normal motionär eller atlet blinka.
- Tryck på knapparna **+** / **-** för att ställa in mod N (normal motionär) eller A (idrottare/atlet).

**Obs!** Denna inställning visas endast om angiven ålder är minst 18 år. För personer under 18 år hoppas inställningen över.

- Tryck på knappen **SET** för att bekräfta den minnesplats du valt. En ljudsignal hörs. Nu visas samtliga inställningar (symbol **R**).
- Tryck på knapparna **+** / **-** för att välja en minnesplats. Upptagna minnesplatser markeras med symbolen .
- Tryck på knappen **SET** för att bekräfta den minnesplats du valt. En ljudsignal hörs. Nu är inställningarna lagrade i vågens minne.

Vågen stängs automatiskt av efter ett par sekunder. Vill du fortsätta **programmera in mer data**, upprepa då enligt ovan.

**Obs!** Om du vill radera inställningarna på en viss minnesplats måste du börja med att gå till respektive minnesplats. Håll därefter knapparna **+** och **-** samtidigt intryckta. Därmed raderas inställningarna på just den minnesplatsen.

## Mäta vikt samt andelen kroppsfett, vatten, muskel- och benmassa

### Bild 5


- Starta vågen genom att trycka på knappen **+** eller **-**.
- Tryck på knappen **+** (ojämna minnesplatser) eller **-** (jämna minnesplatser) för att komma till den minnesplats där dina personliga data finns inprogrammerade, t.ex. 2. De personliga data du matat in visas.
- Tryck på knappen **SET** för att bekräfta den minnesplats du valt. En ljudsignal hörs.

Ställ dig på vågen och stå stilla tills mätaren i displayen stannar. Fördela kroppens vikt på båda benen.

**Obs!** Ställ dig barfota på vågen.

Nu visas först i 2 sekunder

– vikt i kg

Därefter bestämmer vågen procentsatsen för kroppsfett och andelen vatten samt ben- och muskelmassa och rekommendationen för dagligt kaloriintag. Under tiden blinkar i displayen . Så snart beräkningen är klar hörs en ljudsignal.

I displayen **1** visas följande information efter varandra

- andelen kroppsfett (body fat) i % och vikt i kg,
- andelen vatten (body water) i % och vikt i kg,
- aktuell vikt i kg samt ett riktvärde för dagligt kaloriintag för att hålla denna vikt. (**PC**-Present Calorie visas istället för ålder i displayen).
- optimal vikt i kg samt ett riktvärde för dagligt kaloriintag för att hålla denna vikt (**OC**-Optimal Calorie visas istället för ålder i displayen).

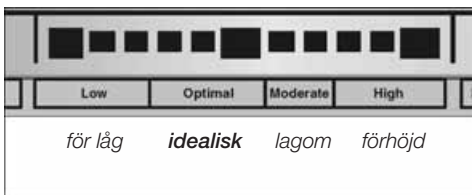
**Obs!** Vågen räknar fram ett riktvärde för optimal vikt och det kaloriantal som behövs för att hålla denna vikt med hänsyn tagen till de data (ålder, längd, kroppsfett, aktivitetsnivå ...) som matats in och beräknats.

För att beräkna ditt personliga ideala kaloriintag rekommenderar vi ett besök hos en läkare eller en näringsrådgivare.

- ben- (Bone mass) och muskelmassa (Muscle mass) i kg.

Informationen visas i 4 sekunder efter varandra.

**Obs!** Mätaren nedtill i displayen visar grafiskt respektive mätvärde.



**Viktig!** För att mätningen ska bli korrekt får inte fötter, vader och lår röra vid varandra.

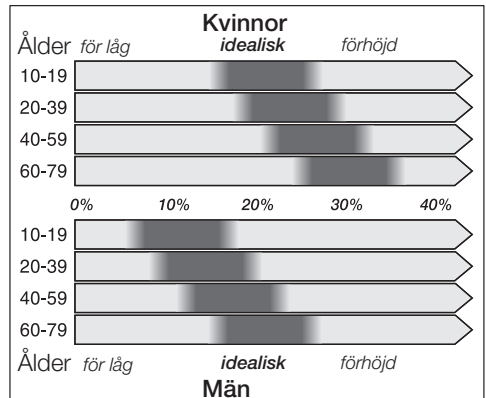
Några sekunder efter mätningen stängs vågen automatiskt av.

## Hur fungerar mätningen av kroppsfett?

Kroppsfettet mäts enligt principen för bioelektrisk impedansanalys. Vågen sänder en svag, helt ofarlig elektrisk signal genom kroppen.

Det som mäts är det motstånd (den impedans), som kroppen bjuder signalen. Motståndet påverkas av kroppens sammansättning. Muskler och organ innehåller vatten och leder därför signalen väl. Fett däremot bjuder på motstånd och är sämre på att leda signalen. Ur det framräknade motståndet och med hänsyn tagna till de data som programmerats in i vågen (längd, ålder och kön) beräknas kroppsfettet i procent.

Andelen kroppsfett hos oss människor är mycket individuell. Därför anges endast riktvärden i följande uppställning.



**Källor:** BMI-riktlinjer från NIH/WHO. Taget från Gallagher, et al. vid NY Obesity Research Center.

**Obs:** Mätvärdena tjänar endast stöd för att mäta förändringar under lång tid.

**De ersätter inte en läkares iakttagelser eller råd. Vänd dig till en läkare för närmare information om betydelsen av andelen kroppsfett, vatten samt ben- och muskelmassa och vilka värden som är de ideala för just dig.**

**Tips:** För att mätningarna ska kunna jämföras med varandra bör du väga dig varje dag vid samma tidpunkt och vid så lika situationer som möjligt (tre timmar efter maten eller idrottsutövning rekommenderas).

## Inställningen för idrottare/atlet

Vetenskapliga studier styrker, att det är stor skillnad mellan kroppssammansättningen hos vanliga motionärer och idrottare. Därför kan du välja mellan inställningen normal och atlet på denna våg. En förutsättning för inställningen atlet är t.ex. intensiv träning minst 8–10 timmar / vecka, intensiv motståndsträning hos kroppsbyggare och en vilopuls på max. 60 slag/minut. Inställningen går endast att göra om den ålder som matas in är minst 18 år.

## Vad säger mätvärdet om andelen vatten?

Vatten är livsviktigt för kroppen. Andelen sjunker med stigande ålder. Hos en vuxen är i genomsnitt den totala andelen vatten 50–65 %. Optimal andel vatten är en förut-sättning för ett hälsosamt liv och en hjälp att undvika sjukdomar.

## Vad är muskelmassa?

Denna funktion visar beräknad skelett-muskelmassa (riktvärde) i din kropp. Människan har över 600 muskler. Musklerna spelar en viktig roll (motion, kroppshållning) och förbrukar mycket energi. Med ökande muskelmassa (aktivitetshöjning och sportlig verksamhet) ökar energi- resp. kaloriförbrukningen och andelen kroppsfett reduceras.

Genomsnittlig skelettmuskelmassa (International Commission on Radiological Protection, 1975):

- kvinnor, vikt 58 kg 30 %
- män, vikt 70 kg 40 %

## Vad är benmassa?

Denna funktion visar beräknad benmassa (riktvärde för andelen benmineral). Benmassan beror på levnadsomständigheterna. Därför är det viktigt att tänka på sund kost och regelbunden motion. Vänd dig till en specialist för att få reda på dina idealvärden.

Genomsnittlig andel benmineral (Rico et al. 1993):

- kvinnor, 17 – 28 år ca. 2,7 kg
- män, 17 – 28 år 2,7 – 3,5 kg

**Obs!** Det går under vissa omständigheter inte att beräkna benmassan på följande personer. Använd dessa värden endast som riktvärden.

- gamla människor och ungdomar
- kvinnor under eller efter klimakteriet
- personer i hormonterapi
- ammande kvinnor.

## Allmänt

Värdena för kroppsfett och andelen vatten påverkas av den befintliga vattenmängden i kroppen. Vattenmängden kan variera olika tider av dagen p.g.a. kroppsanssträngning, bad eller dusch, menstruation, närings- eller vätskeintag. Även sjukdomar och mediciner kan påverka mätresultatet.

**Obs:** Mätresultaten gäller inte för barn som är yngre än 10 år.

## Rengöring

Doppa aldrig vågen i vatten.

Använd aldrig ånga vid rengöring.

- Torka av vågen med en fuktig trasa. Använd inga starka rengöringsmedel som kan repa vågen.
- Glasytan rengörs med vanligt fönsterputsmedel.

## Felmeddelanden

### ERR 0

Felstart. Ta ut batteriet och sätt in det igen. Tryck sedan med foten mitt på vågen.

### ERR 1

Den som står på vågen står inte stilla eller inte tillräckligt lång tid. Stå stilla minst 5 sekunder på vågen.

### ERR 2

Den som står på vågen väger för mycket (max. 150 kg).

### ERR 3

Inte tillräcklig kontakt mellan fotsulorna och mätkontaktarna. Stå med fötterna på mätkontaktarna.

**Obs!** Mycket torr hud och/eller kraftiga förhårdnader kan ge felaktigt resultat. Fotsulor med bra blodgenomflöde eller som är fuktiga ger noggrannare mätresultat.

Låt inte fotsulorna vara helt blöta för att undvika att halka.

### ERR 4

Procentsatsen för kroppsfett ligger utanför området 5–50 %.

Gör om mätningen.



## ERR 5

Procentsatsen för andelen vatten ligger utanför mätområdet.

**Obs!** Mycket torr hud och/eller kraftiga förhårdnader kan ge felaktigt resultat. Fotsulor med bra blodgenomflöde eller som är fuktiga ger noggrannare mätresultat. Låt inte fotsulorna vara helt blöta för att undvika att halka.

### LD

Batterierna är för svaga eller helt slut. Byt till nya (se bild 2). Starta därefter vågen genom att trycka med foten mitt på vågens ovasida.

**Använd inga ackumulatorer! Använd endast batterier av samma typ.**

## Förpackningsmaterial, ev. gammal våg, gamla batterier



Denna produkt uppfyller kraven för det europeiska direktivet 2002/96/EG om elektriska och elektroniska hushållsprodukter (waste electrical and electronic equipment – WEE). Direktivet anger ramen för återtagande och återvinning av gamla produkter inom EU.

Fråga i den affär där du köpt vågen var du kan lämna gamla produkter.

Uttjänta batterier kan läggas i närmaste batteriholk.

## Konsumentbestämmelser

I Sverige gäller av EHL antagna konsumentbestämmelser. Den fullständiga texten finns hos din handlare. Spar kvittot.

Rätt till ändringar förbehålles.

**Tämä laite on tarkoitettu ainoastaan kotitalouskäyttöön, ei ammatti- tai terveyslaitoskäyttöön.**

**Säilytä käyttöohje huolellisesti!**

Vaaka mittaa painon lisäksi myös kehon rasvamäärän, vesipitoisuuden ja lihas- ja luumassan. Vaaka antaa myös suosituksen päivittäisestä kalorimäärästä.

## ⚠ Turvallisuusohjeita

Laitteen saa turvallisuusyryistä korjata vain valtuutettu huoltoliike.

**Vaakaa ei saa käyttää raskauden aikana.**

Varo astumasta vaa'an päälle märin jaloin tai jos vaa'an pinta on kostea – liukastumisvaara.

**Henkilöt, joilla on lääketieteellisiä implantteja kuten esim. sydämentahdistin, saavat käyttää vain punnitustoimintoa.**

**Laite lähettää heikon sähkösignaalin mitatessaan kehon rasvamäärää. Signaali saattaa vaikuttaa sydämentahdistimen toimintaan, joten suosittelemme konsultaatiota lääkärin kanssa ennen laitteen käyttöä.**

Varo pudottamasta esineitä vaa'an päälle.

## Laitteen osat

### Kuva 1

- 1 Näyttöruutu
- 2 + /– painikkeet (asetuksien muuttamiseen)
- 3 SET-painike
- 4 MODE-painike
- 5 Paristotila

Pituus	100–220 cm	
Paino	kg/g (100 g tarkkuudella)	
Ikä	10–99 vuotta	
Sukupuoli	mies	nainen
Kunto	Normaali (N)	urheilija/ kuntoilija (A)
Aktiviteettitaso (AL)	1–5	
Kehon rasvapitoisuus	% (0,1 % tarkkuudella)	
Kehon vesipitoisuus	% (0,1 % tarkkuudella)	
Lihmassa	kg/g (100 g tarkkuudella)	
Luumassa	kg/g (100 g tarkkuudella)	

## Käyttöönotto

- Aseta oheinen paristo paristotilaan **5** (kuva **2**).
- Aseta vaaka tasaiselle, kovalle ja kuivalle alustalle.
- Aktivoi vaaka painamalla kevyesti sen keskikohtaa.

Im Display erscheint erst **0000**. Sitten vaaka kytkeytyy automaattisesti pois päältä. Vaaka on nyt käyttövalmis.

Voit valita vaa'alla kaksi toimintoa:

- pelkkä punnitustoiminto
- painon, kehon rasvamäärän ja vesipitoisuuden mittausta, päivittäinen kalorimääräsuositus sekä luu- ja lihmassan määrittäminen (tällöin on ohjelmoitava henkilökohtaiset tiedot).

## Punnitustoiminto

### Kuva **3**

- Astu vaa'an päälle ja seiso liikkumatta, kunnes ilmaisin näyttöruudussa pysähtyy. Seiso niin, että paino jakautuu tasaisesti kummallekin jalalle.

Katso nyt painosi (kg/g).

Vaaka kytkeytyy automaattisesti pois päältä parin sekunnin kuluttua painon mittauksesta. Ilmaisin tulee hetkeksi näkyviin ennen vaa'an poiskytkeytymistä.

## Henkilökohtaisten tietojen ohjelmointi

Vaaka ei saa käyttää raskauden aikana.

Henkilöt, joilla on lääketieteellisiä implantteja kuten esim. sydämentahdistin, saavat käyttää vain punnitustoimintoa.

Jotta voit mitata kehon rasvamäärän, vesipitoisuuden, lihas- ja luumassan, ohjelmoi vaakaan ensin henkilökohtaiset tietosi.

Vaa'assa on 10 muistipaikkaa, joihin voit ohjelmoida henkilökohtaiset tiedot kuten pituus, aktiviteettitaso (AL), ikä, sukupuoli ja henkilötyyppi (normaali/kuntoilija).

**Huomautus:** Jollet paina ohjelmoinnin aikana mitään painiketta 15 sekunnin kuluessa, vaaka kytkeytyy automaattisesti pois päältä. Kun pidät **+** / **-** painiketta alaspainettuna, numerot vaihtuvat nopeammin.



## Aktiviteettitaso (AL)

Jokainen taso vastaa yksilöllistä elämäntapaa ja vaikuttaa analyysiarvoihin.

### Aktiviteettitaso

Asento 1 (AL1)	Jatkuva istuminen/makuullaan olo
Asento 2 (AL2)	Istumatyö, ei harrasta liikuntaa
Asento 3 (AL3)	Istumatyö, harrastaa vähän liikuntaa
Asento 4 (AL4)	Seisomatyö (kotityöt, myyjän työt)
Asento 5 (AL5)	Raskas ruumiillinen työ, aktiiviliikunta

#### Kuva 4

- Aseta vaaka ohjelmointia varten tasaiselle alustalle.
- Paina **MODE**-painiketta. Pituuden asetus alkaa vilkkua.
- Aseta pituus **+ / -** painikkeilla.
- Vahvista asetus **SET** painikkeella. Aktiiviteettitaso symboli alkaa vilkkua.
- Aseta **+ / -** painikkeilla sopiva aktiiviteettitaso.
- Vahvista asetus **SET** painikkeella. länasetus alkaa vilkkua.
- Aseta ikä **+ / -** painikkeilla.
- Vahvista asetus **SET** painikkeella. Symboli  (nainen) tai  (mies) alkaa nyt vilkkua.
- Valitse sukupuoli **+ / -** painikkeilla.
- Vahvista asetus **SET** painikkeella. Normaalkuntoisen tai kuntoilijan symboli alkaa vilkkua.
- Valitse **+ / -** painikkeilla N (normaali) tai A (urheilija / kuntoilija).

**Huomautus:** Nämä asetukset tulevat näkyviin vain, kun iäksi asetetaan 18 vuotta tai enemmän. Punnittavan ollessa alle 18-vuotias vaaka hyppää näiden asetusten yli.

- Vahvista asetus **SET** painikkeella. Merkkiäni kuuluu. Nyt kaikki asetukset tulevat näkyviin (symboli **R**).
- Valitse **+ / -** painikkeilla muistipaikka väliltä 1 ja 10. Jo tallennetut muistipaikat on merkitty symbolilla **■**.
- Vahvista asetus **SET** painikkeella. Merkkiäni kuuluu ja asetukset tallentuvat vaa'an muistiin.

Vaaka kytkeytyy automaattisesti pois päältä parin sekunnin kuluttua. Kun haluat ohjelmoida lisää muistipaikkoja, toimi kuten edellä neuvotaan, kohta **Henkilökohtaisten tietojen ohjelmointi**.

**Huomautus:** Jos haluat nollata jonkun muistipaikan, hae se ensin näyttöruutuun. Paina sitten samanaikaisesti **+ ja -** painikkeita. Muistipaikkaan tallennetut tiedot poistuvat.

## Painon sekä kehon rasvamäärän, vesipitoisuuden, lihas- ja luomassan mittaaminen


#### Kuva 5

- Kytke vaaka päälle painamalla **+** tai **-** painiketta.
- Valitse painikkeella **+** (parittomat muistipaikat) tai painikkeella **-** (parilliset muistipaikat) muistipaikka, johon tietosi on ohjelmoitu, esim. **2**. Henkilökohtaiset asetukset tulevat näkyviin.
- Vahvista asetus **SET** painikkeella. Merkkiäni kuuluu.

Astu vaa'an päälle ja seiso liikkumatta, kunnes ilmaisin näyttöruudussa pysähtyy. Seiso niin, että paino jakautuu tasaisesti kummallekin jalalle.

**Ohje:** Astu vaa'an päälle paljain jaloin: Ensimmäinen asetus tulee näkyviin noin kahdeksi sekunniksi

– paino kg

Sitten vaaka laskee kehon rasvamäärän ja vesipitoisuuden prosentteina sekä luu- ja lihasmassan ja antaa päivittäisen kalorimääräsuosituksen. Tällöin näyttöruudussa vilkkuu symboli  . Heti kun laskuvaihe on valmis, kuuluu merkkiäni.

Näyttöruutuun **1** tulevat peräkkäin näkyviin seuraavat tiedot

- kehon rasvamäärä (Body fat) prosentteina (%) ja paino kiloina (kg),
- kehon vesipitoisuus (Body water) prosentteina (%) ja paino kiloina (kg),
- nykyinen paino kiloina (kg) ja päivittäinen suositus kalorimäärä, jolla paino pysyy samana (**PC**-Present Calorie tulee näyttöruutuun iän asemasta)
- ihannepaino kiloina (kg) sekä ohjearvo päivittäiselle kalorimäärälle tätä painoa varten (**OC**-Optimal Calorie tulee näyttöruutuun iän asemasta),

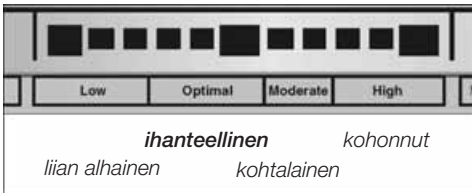
**Huomautus:** Vaaka huomioi annetut ja lasketut tiedot (ikä, pituus, rasvamäärä, aktiiviteettitaso ...) ja laskee niiden perusteella ohjearvon optimaaliselle painolle ja sen ylläpitämiseen tarvittavan kalorimäärän.

Kun haluat tietää ihanteellisen henkilökohtaisen kalorimääräsi, suosittelme käyntiä lääkärillä tai ravitsemusterapeutin luona.

- luu- (Bone mass) ja lihasmassa (Muscle mass) kiloina (kg).

Eri tiedot tulevat näkyviin aina noin 4 sekunniksi.

**Huomautus:** Näyttöruudun ilmaisimesta näet graafisesti esitettynä, miten hyvät arvosi ovat.



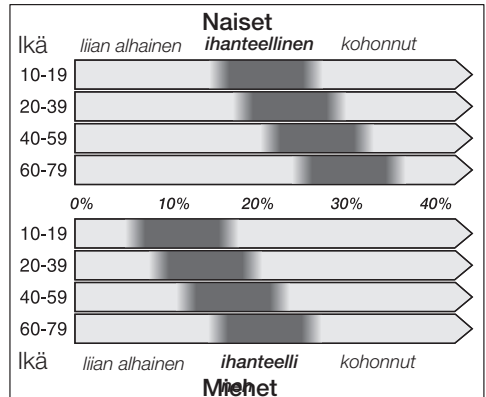
**Tärkeää:** Jalat, pohkeet ja reidet eivät saa koskettaa toisiaan, jotta mittaustuloksesta tulee virheetön.

Vaaka kytkeytyy automaattisesti pois päältä parin sekunnin kuluttua mittauksen lopettamisesta.

## Miten kehon rasvamäärän mittaus toimii ?

Kehon rasvamäärä mitataan BIA-periaatteen mukaan (biosähköinen impedanssianalyysi). Mittausta varten laite lähettää kehon läpi heikon, vaarattoman sähkösignaalin. Samalla se mittaa vastuksen (impedanssin), jolla keho vastustaa sähkövirtaa. Vastuksen suuruuteen vaikuttaa kehon koostumus. Lihakset ja sisäelimet sisältävät vettä ja johtavat siten hyvin sähköä. Rasvakudoksen sähköjohtavuus sen sijaan on huono. Mitatusta vastuksesta lasketaan vaakaan ohjelmoitujen tietojen perusteella (pituus, ikä, sukupuoli) kehon rasvamäärän osuus prosentteina.

Kehon rasvaprosentti on ihmisillä hyvin yksilöllinen. Sen vuoksi seuraavassa taulukossa annetut arvot ovat vain ohjeellisia.



**Lähteet:** NIH/WHO:n BMI-ohjesäännöt. Lainaus Gallagherin mukaan, et al. NY Obesity Research Center.

**Tärkeää:** Mittausarvot on tarkoitettu vain tueksi muutosten seuraamisessa pitemmällä aikavälillä. **Ne eivät korvaa lääkärin tutkimuksia tai neuvoja. Tarkempia tietoja kehon rasvapitoisuuden, vesipitoisuuden sekä luu- ja lihasmassan merkityksestä ja ihannearvoista saat omalääkäritäsi.**

**Ohje:** Jotta mittaustulokset ovat vertailukelpoisia, punnitse joka päivä samaan aikaan ja samoissa olosuhteissa (suositus: kolme tuntia ruokailun tai urheilun jälkeen).

## Urheilija- ja kuntoilija-asetus

Tieteelliset tutkimukset todistavat, että aktiivurheilijan kehon koostumus on hyvin erilainen verrattuna kuntourheilijan tai harjoittelemattoman henkilön kehon koostumukseen. Sen vuoksi vaakaan voidaan valita asetus punnittavan kunnan perusteella, normaali tai kuntoilija. Asetuksen kuntoilija edellytyksenä on esim. intensiivinen kestävyysharjoittelu vähintään 8–10 tuntia viikossa, tehostettu voimaharjoittelu ja leposyke, joka on enintään 60 lyöntiä minuutissa. Asetus on mahdollista vain silloin, kun punnittava on 18-vuotias tai vanhempi.

## Mitä mittausarvo kertoo kehon vesipitoisuudesta ?

Vesi on ihmiskehelle elintärkeää. Vesimäärä vähenee iän myötä. Aikuisen kehon keskimääräinen kokonaisvesimäärä on noin 50–65 %. Optimaalinen kokonaisvesimäärä on hyvän terveyden edellytys ja se edesauttaa välttämään sairaudet.

## Mitä on lihasmassa ?

Toiminto näyttää kehon suurten lihasryhmien lasketun massan (ohjearvo). Ihmisellä on yli 600 lihasta. Lihakset ovat erittäin tärkeitä (liikkumisen ja ryhdin kannalta) ja ne tarvitsevat energiaa. Kun lihasmassa kasvaa (aktiiviteettien ja liikunnan lisääntyessä), energian- tai kalorinkulutus lisääntyy ja kehon rasvamäärä vähenee.

Keskimääräinen suurten lihasryhmien massa (International Commission on Radiological Protection, 1975):

- naiset, joiden paino on 58 kg: 30 %
- miehet, joiden paino on 70 kg: 40 %

## Mitä on luumassa ?

Toiminto osoittaa lasketun luumassan (luiden mineraalipitoisuuden ohjearvon). Luumassaan vaikuttavat elintavat. Sen vuoksi on tärkeää noudattaa terveellistä ruokavaliota ja liikkuu säännöllisesti. Alan lääkäriltä saat ihanteelliset arvot.

Keskimääräinen luumassan määrä (Rico et al. 1993):

- naiset, joiden ikä on 17 – 28 vuotta: n. 2,7 kg
- miehet, joiden ikä on 17 – 28 vuotta: 2,7 – 3,5 kg

Muista, että annetut arvot ovat vain ohjeellisia.

**Huomautus:** Luumassan laskeminen ei ole aina mahdollista seuraavilta henkilöiltä.

- Vanhukset tai nuoret
- Naiset vaihdevuosien aikana ja niiden jälkeen
- Hormonihoitoa saavat henkilöt
- Imettävät naiset

## Yleistietoa

Rasvan ja nesteen mittaukseen vaikuttaa kehon vesimäärä. Vesimäärä taas vaihtelee monien tekijöiden vaikutuksesta. Tällaisia ovat esim. vuorokauden aika, ruumiillinen rasitus, kylpeminen, saunominen tai suihkussa käynti, kuukautiset, syöminen ja juominen. Myös sairaudet tai lääkkeet saattavat vaikuttaa mittaustulokseen.

**Huomautus:** Mittaustulokset eivät ole päteviä lasten ollessa alle 10-vuotiaita.

## Puhdistus

Älä upota koskaan vaakaa veteen.

Älä käytä höyrypuhdistinta.

- Pyyhi vaakaa puhtaaksi kostealla liinalla, älä käytä hankaavia puhdistusmenetelmiä.
- Puhdista mittauspisteet taloussprillä.

## Virheilmoitukset

### ERR 0

Vaa'an aktivointi oli virheellinen. Poista paristo ja aseta se takaisin paikalleen. Paina sen jälkeen kevyesti vaa'an keskikohtaa.

### ERR 1

Punnituksen aikana liikuttiin tai vaa'alla ei oltu riittävän kauan. Seiso liikkumatta vaa'alla vähintään viisi sekuntia.

### ERR 2

Punnittava paino on liian suuri (max. 150 kg).

### ERR 3

Jalkapohjat eivät kosketa kunnolla mittauspisteitä. Aseta jalat mittauspisteiden päälle.

**Huomautus:** Hyvin kuiva iho ja/tai kovettumat jalkapohjissa voivat vääristää lopputuloksen. Kun jalkapohjissa on hyvä verenkierto tai ne ovat vähän kosteat, mittaustuloksesta tulee tarkempi. Jalkapohjat eivät saa kuitenkaan olla märät – voit liukastua.

### ERR 4

Mitattu kehon rasvaprosentti on alueen 5–50 % ulkopuolella.

Mittaa uudelleen.

## ERR 5

Mitattu kehon vesipitoisuus on mitta-alueen ulkopuolella.

**Huomautus:** Hyvin kuiva iho ja/tai kovettumat jalkapohjissa voivat vääristää lopputuloksen. Kun jalkapohjissa on hyvä verenkierto tai ne ovat vähän kosteat, mittaustuloksesta tulee tarkempi. Jalkapohjat eivät saa kuitenkaan olla märät – voit liukastua.

### LD

Paristo on tyhjä tai liian heikko. Vaihda paristo (katso kuva 2). Aktivoi sen jälkeen vaaka painamalla kevyesti sen keskikohtaa.

**Älä käytä ladattavia akkuja! Käytä ainoastaan samantyyppisiä paristoja.**

## Kierrätysohjeita



Tässä laitteessa on sähkö- ja elektroniikkalaiteromusta annetun EU-direktiivin 2002/96/EY mukainen merkintä (waste electrical and electronic equipment – WEEE). Direktiivi antaa puitteet käytöstä poistettujen laitteiden palautusoikeudesta ja hyödyntämisestä ja se koskee kaikkia EU-maita.

Tarkempia tietoja kierrätysmahdollisuuksista saat laitteen myyjältä.

Toimita käytöstä poistetut paristot niille tarkoitettuun kunnan tai kaupungin jätehuoltopisteeseen tai vie ne alan liikkeeseen.

## Takuu

Tälle laitteelle ovat voimassa maahantuojan myöntämät takuuehdot. Täydelliset takuuehdot saat myyntiliikkeeltä, josta olet ostanut laitteen. Takuutapauksessa on näytettävä ostokuitti

Oikeudet muutoksiin pidätetään.

**El presente aparato ha sido diseñado exclusivamente para uso doméstico y no para uso industrial o médico.**

**Lea detenidamente las instrucciones de uso del aparato y guárdelas para una posible consulta posterior.**

Esta báscula no sólo muestra el peso, sino también los porcentajes de grasa y agua corporal, así como las masas ósea y muscular, además de facilitar consejos para la ingesta diaria de calorías.

## ⚠️ Consejos y advertencias de seguridad

Con objeto de evitar posibles situaciones de peligro, las reparaciones que fuera necesario efectuar sólo podrán ser realizadas por personal técnico del Servicio de Asistencia Técnica Oficial de la marca.

**La presente báscula no deberá usarse durante el período de gravidez (embarazo) de la mujer.**

No usar la báscula teniendo los pies mojados o estando húmeda la superficie de la báscula – ¡Peligro de deslizamiento y caída!

**Las personas portadoras de aparatos médicos implantados, por ejemplo marcapasos., etc., sólo deberán usar la función de pesaje. Al activar la función para el cálculo de la grasa corporal, el aparato transmite al cuerpo una señal eléctrica de escasa intensidad que, sin embargo, puede perturbar el funcionamiento del marcapasos.**

¡No dejar caer objetos sobre la báscula!

## Vista general del aparato

### Figura 1

- 1 Pantalla de visualización
- 2 Teclas + / - (para efectuar los ajustes)
- 3 Tecla SET
- 4 Tecla MODE
- 5 Compartimento para la pila

## Función de pesaje

### Figura 3

- Subirse a la báscula; mantenerse quieto sobre la misma mientras que la indicación por bandas luminosas en la pantalla de visualización esté desarrollándose. Repartir el peso por igual sobre ambas piernas.

A continuación se puede leer el resultado del pesaje en kg/gr.

La báscula se desconecta automáticamente al cabo de unos segundos tras concluir el pesaje. Antes de desconectarse aparece brevemente la indicación de bandas luminosas.

### Introducción de los datos personales

La presente báscula no deberá usarse durante el período de gravidez (embarazo) de la mujer. Las personas portadoras de aparatos médicos implantados, por ejemplo marcapasos., etc., sólo deberán usar la función de pesaje.

Para poder medir los porcentajes de grasa y agua corporal, así como las masas muscular y ósea, hay que introducir previamente los datos personales en la báscula.

La báscula dispone de 10 memorias para introducir los datos personales, tales como estatura, nivel de actividad (AL), edad, sexo y modalidad («Normal» o «Atleta») eingegeben werden.

**Advertencia:** Si durante la fase de programación no se acciona en 15 segundos ninguna tecla, la báscula se desconecta automáticamente. Manteniendo pulsadas las teclas **+ / -** Taste se puede acelerar el proceso de recorrido y selección de los valores.

Estatura	100–220 cm	
Unidad de medición	kg/g (graduación en 100 gramos)	
Edad	10–99 años	
Sexo	masculino	femenino
Modalidad	Normal (N)	Deportista/ Atleta (A)
Nivel de actividad (AL)	1–5	
Grasa corporal	en % (graduación 0,1 %)	
Agua corporal	en % (graduación 0,1 %)	
Masa muscular	en kg/g (graduación 100 gramos)	
Masa ósea	en kg/g (graduación 100 gramos)	

## Puesta en funcionamiento

- Introducir la pila suministrada con el aparato en el compartimento **5** previsto a tal efecto (Fig. 2).
- Colocar la báscula sobre una superficie seca, resistente y plana.
- Inicializar la báscula tocando brevemente el centro de la plataforma.

En la pantalla de visualización aparece primero la indicación **0000**, desconectándose a continuación automáticamente la báscula.

La báscula está en disposición de funcionamiento.

Esta báscula dispone de dos funciones:

- Función de sólo pesaje
- Función de pesaje, con medición de los porcentajes de la grasa y el agua corporales, recomendación de la ingesta diaria de calorías, así como el cálculo de las masas ósea y muscular (para ello hay que introducir una serie de datos personales).



## Nivel de actividad (AL)

Cada escalón corresponde a un estilo de vida individual, influyendo sobre los resultados de los análisis.

### Nivel de actividad

Posición 1 (AL1)	Estar sólo sentado/tumbado
Posición 2 (AL2)	Realizar trabajo sentado, no se realizan actividades deportivas
Posición 3 (AL3)	Trabajo sentado, escasas actividades deportivas
Posición 4 (AL4)	Trabajo de pie (trabajo doméstico, actividades de ventas – dependientes –)
Posición 5 (AL5)	Duros trabajos físicos, deporte de élite

### Figura 4

- Para programar la báscula, colocarla sobre una superficie lisa y plana.
  - Pulsar la tecla **MODE**. El campo de ajuste para la introducción de la estatura parpadea.
  - Seleccionar con las teclas **+ ó -** la estatura de la persona
  - Pulsar la tecla **SET** para confirmar la operación. El campo de ajuste para la introducción del nivel de actividad parpadea.
  - Seleccionar con las teclas **+ ó -** el nivel de actividad adecuado.
  - Pulsar la tecla **SET** para confirmar la operación. El campo de ajuste para la introducción de la edad parpadea:
  - Seleccionar con las teclas **+ ó -** la edad de la persona.
  - Pulsar la tecla **SET** para confirmar la operación.
- A continuación parpadean los símbolos  (sexo femenino) y  (sexo masculino).

- Seleccionar con las teclas **+ / -** el sexo de la persona.
- Pulsar la tecla **SET** para confirmar la operación. A continuación parpadean los símbolos correspondientes a las modalidades «Normal» o «Atleta».
- Seleccionar con las teclas **+ ó -** a modalidad «Normal» (**N**) o «Deportista/Atleta» (**A**).

**Advertencia:** Este campo de ajuste sólo aparece a partir del momento en que se introduce en la báscula la edad de 18 años. En las personas menores de 18 años, esta opción es omitida.

- Pulsar la tecla **SET** para confirmar la operación. Se produce una señal acústica. En la pantalla se muestran los valores introducidos (símbolo **R**).
- Seleccionar con las teclas **+ / -** una memoria entre el 1 y el 10. Las memorias ya ocupadas se caracterizan con el símbolo **■**.
- Pulsar la tecla **SET** para confirmar la operación. Se produce una señal acústica. Los datos introducidos son memorizados.

La báscula se desconecta automáticamente al cabo de unos segundos. En caso de desear programar más memorias, repetir el proceso que se acaba de describir en el apartado **Introducción de los datos personales**.

**Advertencia:** Para borrar una memoria hay que activarla previamente, pulsando a continuación simultáneamente las teclas **+ y -**. Los datos almacenados en la memoria son borrados.



# Medir el peso y los porcentajes de grasa y agua corporal, así como las masas muscular y ósea

**Figura 5**

- Conectar la báscula pulsando las teclas + ó -.
- Seleccionar con las teclas + (para las memorias de número par) ó - (para las memorias de número impar) la memoria personal programada, por ejemplo la memoria 2. Los datos personales introducidos en la misma aparecen en pantalla.
- Pulsar la tecla. **SET** para confirmar la operación. Se produce una señal acústica.

Subirse a la báscula; mantenerse quieto sobre la misma mientras que la indicación por bandas luminosas en la pantalla de visualización esté desarrollándose. Repartir el peso por igual sobre ambas piernas.

**Advertencia:** Subirse a la báscula siempre con los pies descalzos.

Durante aprox. 2 segundos se muestra

- el peso en kg

La báscula comienza ahora con el cálculo de los porcentajes de grasa y agua corporal, así como de la masa muscular y ósea, generando la recomendación para la ingesta diaria de calorías. En la pantalla de

visualización parpadea la indicación  $\square \square \square$ .

Tan pronto como el proceso de cálculo ha concluido, se produce una señal acústica.

En la pantalla de visualización **1** aparecen consecutivamente

- el contenido de grasa corporal (Body fat), en % y el peso, en kg
- el contenido de agua corporal (Body water), en % y el peso en kg

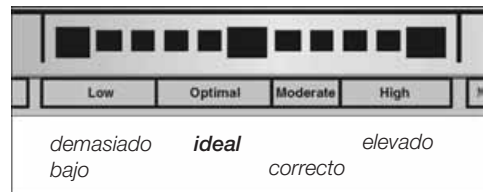
- el peso actual en kg, así como un valor de referencia para la ingesta diaria de calorías a fin de conservar este peso (en la pantalla de visualización aparece la indicación («**PC**-Present Calorie» en lugar de la edad de la persona).
- el peso óptimo en kg, así como un valor de referencia para la ingesta diaria de calorías a fin de conservar este peso (en la pantalla de visualización aparece la indicación («**OC**-Optimal Calorie en lugar de la edad de la persona)

**Advertencia:** En función de los datos introducidos (edad, estatura, grasa corporal, nivel de actividad ....), la báscula calcula un valor de referencia para el peso óptimo y la correspondiente ingesta diaria de calorías para conservar este peso.

Para calcular la ingesta de calorías ideal personal, se aconseja consultar con un médico o un especialista en nutrición.

- la masa ósea (Bone mass) y la masa muscular (Muscle mass) en kg, durante aprox. 4 segundos.

**Nota:** La indicación por bandas luminosas en la parte inferior de la pantalla muestra la evaluación gráfica de cada valor medido.



**Importante:** Con objeto de asegurar la corrección de la medición, hay que prestar atención a que los pies, las pantorrillas y los muslos no estén en contacto mutuo.

La báscula se desconecta automáticamente al cabo de unos segundos tras concluir el ciclo de medición.

## ¿Manera en que se efectúa la medición de la grasa corporal?

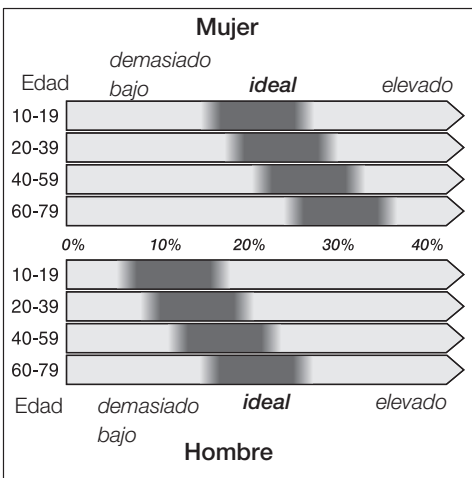
La grasa corporal se mide según el principio de la bioimpedancia eléctrica (BIA). A tal efecto, el aparato envía unas señales eléctricas de escasa intensidad y absolutamente inofensivas a través del cuerpo de la persona.

Mediante este técnica se mide la resistencia (o impedancia) que opone el cuerpo al paso de dicha señal eléctrica. La resistencia es influida por la composición del cuerpo humano. Los músculos y órganos tienen un alto contenido en agua y electrolitos y, por lo tanto, funcionan muy bien como conductores eléctricos.

En cambio, la materia grasa tiene un bajo contenido de agua y, por tanto, no funciona como conductor de las señales eléctricas.

En función de la resistencia medida y una vez relacionada con los datos personales introducidos en la báscula (estatura, edad, sexo), se calcula el porcentaje de grasa corporal.

Como el porcentaje de grasa corporal en el cuerpo humano es un parámetro muy individual. Los valores presentados en la tabla siguiente sólo tienen carácter orientativo.



**Fuente:** Normas para el cálculo del índice de masa corporal de la NIH / OMS. Citado según Gallagher, et al. del NY Obesity Research Center.

**Importante:** Los valores medidos sólo sirven de orientación para observar los cambios a largo plazo. **Estos valores no sustituyen en ningún caso el control o asesoramiento médicos. Para obtener una información más detallada sobre el significado del porcentaje de grasa y agua corporal, así como de la masa ósea y muscular y los valores ideales para usted, deberá consultar a su médico de cabecera.**

**Sugerencia:** Para poder disponer de valores comparables, se deberá efectuar el pesaje todos los días a la misma hora y bajo las mismas condiciones (se aconseja dejar transcurrir tres horas después de la última comida o de practicar deporte).

## Modalidad Deportista / Atleta

Una serie de estudios científicos demuestran que la composición corporal de un deportista de élite frente a un deportista aficionado o una persona que no practica deporte difiere fuertemente. Por ello se puede seleccionar en esta báscula entre las modalidades de medición «Normal» y «Atleta». El requisito indispensable para seleccionar la modalidad «Atleta» es, por ejemplo, realizar un intenso entrenamiento de fondo y resistencia de 8–10 horas semanales, un entrenamiento de resistencia en los practicantes de la musculación y tener un pulso en reposo de 60 pulsaciones por minuto. Esta opción sólo se puede seleccionar a partir de introducir en la báscula una edad de 18 años.

## Lo que nos dice el valor del porcentaje de agua corporal

El agua en el cuerpo humano tiene una gran importancia. Su porcentaje desciende a medida que aumenta la edad de la persona. En una persona adulta, el porcentaje de agua corporal medio es de un 55–65 %. Un porcentaje de agua corporal óptimo es un requisito indispensable para una buena salud, contribuyendo a evitar enfermedades.

## ¿Qué es la masa muscular?

Esta función calcula la masa de músculos esqueléticos (valor de referencia) existente en el cuerpo de la persona que se ha pesado. El ser humano posee más de 600 músculos. Los músculos tienen una gran importancia para realizar movimientos o adoptar posturas y se caracterizan por consumir energía. A medida que se incrementa la masa muscular (aumento del nivel de actividad y práctica de deporte), se eleva el consumo de energía o calorías y disminuye el porcentaje de grasa corporal.

El promedio de la masa muscular esquelética es, según la International Commission on Radiological Protection de 1975 (Comisión Internacional para Protección Radiológica):

- en mujeres con un peso de 58 kg: 30 %
- en hombres con un peso de 70 kg: 40 %

## ¿Qué es la masa ósea?

Esta función muestra la masa ósea (valor de referencia para la concentración mineral ósea). La masa ósea depende de las condiciones de vida concretas de cada persona. Por esta razón es importante prestar atención a una alimentación sana y practicar una actividad deportiva regular. Los detalles sobre los valores ideales deberán consultarse a un médico especialista.

Promedio de la concentración mineral ósea (Rico et al. 1993):

- mujeres entre 17 y 28 años: aprox. 2,7 kg
- hombres entre 17 y 28 años: 2,7–3,5 kg

**Advertencia:** En los siguientes grupos de personas es posible que no pueda efectuarse un cálculo de la masa ósea. Usar estos valores sólo como valores de referencia:

- personas de edad avanzada o adolescentes
- mujeres durante o después de la menopausia
- personas sometidas a un tratamiento hormonal
- mujeres lactantes

## Observaciones de carácter general

Las mediciones de la grasa y el agua corporal están influidas por la cantidad de agua que contiene el cuerpo humano. Esta cantidad varía en función de la hora del día, el esfuerzo físico que haya tenido que realizarse, si la persona se ha bañado o duchado, tiene la menstruación, así como si se han ingerido alimentos o líquidos. Igualmente influyen en este valor las posibles enfermedades y la ingestión de medicamentos.

**Nota:** Los valores reseñados por el aparato carecen de valor informativo en el caso de niños menores de 10 años.

## Limpieza y cuidados

No sumergir nunca el aparato en el agua!  
¡No utilizar limpiadoras de vapor!

- Limpiar el cuerpo de la báscula con un paño húmedo. No utilizar detergentes agresivos ni abrasivos!
- Limpiar la superficie de vidrio con un limpiacristales de uso corriente.

## Indicaciones de avería

### ERR 0

La inicialización ha sido defectuosa. Extraer la pila de su alojamiento y volverla a colocar en su sitio. Pulsar a continuación brevemente el centro de la plataforma de la báscula.

### ERR 1

El ciclo de pesaje no se ha realizado con la persona quieta sobre la báscula o ésta no ha permanecido el tiempo suficiente sobre la báscula. Permanecer quieto como mínimo durante 5 segundos sobre la báscula.

### ERR 2

El peso de la persona supera la capacidad de la báscula (máx. 150 kg).

### ERR 3

El contacto entre las plantas de los pies de la persona y los contactos de medición de la báscula es insuficiente. Colocar los pies sobre los contactos de medición.

**Advertencia:** Una piel muy seca y/o la existencia de callosidades en los pies pueden falsear los resultados de la medición. Unos pies con buena circulación sanguínea o húmedos conducen a unos resultados más correctos. Con objeto de evitar posibles deslizamientos o caídas, prestar atención a que los pies no estén mojados

### ERR 4

El porcentaje de grasa corporal se encuentra fuera del margen de 5–50 %.

Repetir el ciclo de medición.

### ERR 5

El porcentaje del agua corporal se encuentra fuera del margen de medición.

**Advertencia:** Una piel muy seca y/o la existencia de callosidades en los pies pueden falsear los resultados de la medición. Unos pies con buena circulación sanguínea o húmedos conducen a unos resultados más correctos. Con objeto de evitar posibles deslizamientos o caídas, prestar atención a que los pies no estén mojados.

### LD

La pila está agotada o su carga es insuficiente. Cambiar la pila (véase a este respecto Fig. 2). Inicializar la báscula tocando brevemente el centro de la plataforma.

**¡No utilizar pilas recargables! ¡Utilizar sólo una pila del mismo tipo que la agotada!**

## Eliminación de embalajes y desguace del aparato usado



El presente aparato incorpora las marcas prescritas por la directiva europea CE/2002/96 relativa a la retirada y el reciclaje de los aparatos eléctricos y electrónicos usados (WEEE). Esta directiva constituye el marco reglamentario para una retirada y reciclaje de los aparatos usados con validez para toda la Unión Europea.

Su distribuidor le informará gustosamente sobre las vías más actuales y eficaces para la eliminación respetuosa con el medio ambiente de los embalajes y aparatos usados.

Las baterías usadas las deberá entregar en los Puntos o Centros Oficiales de recogida, o en el comercio donde las adquirió.

## Garantía

CONDICIONES DE GARANTIA PAE  
 BOSCH, se compromete a reparar o reponer de forma gratuita durante el período de doce meses, a partir de la fecha de compra por el usuario final, las piezas cuyo defecto o falta de funcionamiento obedezca a causas de fabricación, así como la mano de obra necesaria para su reparación, siempre y cuando el aparato sea llevado por el usuario al taller del Servicio Técnico Autorizado por BOSCH.

En el caso de que el usuario solicitara la visita del Técnico Autorizado a su domicilio para la reparación del aparato, estará obligado el usuario a pagar los gastos del desplazamiento.

Esta garantía no incluye: lámparas, cristales, plásticos, ni piezas estéticas, reclamadas después del primer uso, ni averías producidas por causas ajenas a la fabricación o por uso no doméstico. Igualmente no están amparadas por esta garantía las averías o falta de funcionamiento producidas por causas no imputables al aparato (manejo inadecuado del mismo, limpiezas, voltajes e instalación incorrecta) o falta de seguimiento en las instrucciones de funcionamiento y mantenimiento que para cada aparato se incluyen en el folleto de instrucciones.

Para la efectividad de esta garantía es imprescindible acreditar por parte del usuario y ante el Servicio Autorizado de BOSCH, la fecha de adquisición mediante la correspondiente FACTURA DE COMPRA o que el usuario acompañará con el aparato cuando ante la eventualidad de una avería lo tenga que llevar al Taller Autorizado.

La intervención en el aparato por personal ajeno al Servicio Técnico Autorizado por BOSCH, significa la pérdida de garantía.

GUARDE POR TANTO LA FACTURA DE COMPRA. Todos nuestros técnicos van provistos del correspondiente carnet avalado por ANFEL (Asociación Nacional de Fabricantes de Electrodomésticos) que le acredita como Servicio Autorizado de BOSCH. Exija su identificación.

MODELO:, FD:, E-Nr.: F. COMPRA:

Nos reservamos el derecho de introducir modificaciones.

**Este aparelho foi concebido para uso doméstico e não para fins industriais nem medicinais.**

**Guardar as instruções de serviço em local seguro!**

Esta balança não indica apenas o peso, mas também o teor de gordura e de água no corpo, bem como a massa muscular e a massa óssea, fazendo ainda uma recomendação sobre a absorção diária de calorias.

## **⚠ Indicações de segurança**

Reparações no aparelho só devem ser efectuadas pelos nossos Serviços Técnicos, para se evitarem situações de perigo.

**Não utilizar esta balança durante a gravidez.**

Não subir para a balança com os pés molhados, nem se a superfície da balança estiver húmida – perigo de escorregar.

**Pessoas portadoras de aparelhos medicinais, como por ex. estimuladores cardíacos (Pacemakers), só devem utilizar a função de pesar. O aparelho emite um sinal eléctrico fraco para análise da gordura corporal, que pode influenciar o funcionamento dum «pacemaker».**

Não deixar cair objectos sobre a balança.

## **Panorâmica**

### **Fig. 1**

- 1 Display
- 2 Teclas + /- (alterar as regulações)
- 3 Tecla SET
- 4 Tecla MODE
- 5 Compartimento das pilhas

Estatura	100–220 cm	
Unidade métrica	kg/g (fases de 100 g)	
Idade	10 – 99 anos	
Sexo	Masculino	Feminino
Modo	Normal (N)	Desportista/Atleta (A)
Nível de actividade (AL)	1–5	
Teor de gordura corporal	em % (fases de 0,1%)	
Teor de água no corpo	em % (fases de 0,1%)	
Massa muscular	em kg/g (fases de 100 g)	
Massa óssea	em kg/g (fases de 100 g)	

## **Colocação em funcionamento**

- Inserir a pilha incluída no compartimento para pilhas **5 (Fig. 2)**.
- Colocar a balança sobre uma superfície plana, rija e seca.
- Inicializar a balança, pressionando brevemente no centro da área de pesagem.

No display aparece, primeiro, **0000**.

Depois, a balança desliga automaticamente. A balança está pronta a funcionar.

Com esta balança podem ser seleccionadas duas funções:

- apenas função de pesagem
- medição do peso, gordura e água corporal, recomendação sobre a absorção diária de calorias, bem como determinação da massa muscular e da massa óssea.

## Função de pesar

### Fig. 3

- Subir para a balança e manter-se imóvel, enquanto estiver a passar a indicação de barras no painel indicações Distribuir uniformemente o peso do corpo sobre as duas pernas.

Agora o valor medido pode ser lido em kg/g. A balança desliga automaticamente, poucos segundos após a pesagem. Antes de desligar, aparece por breves instantes a indicação de barras.

### Introdução de dados pessoais

Não utilizar esta balança durante a gravidez. Pessoas portadoras de aparelhos medicinais, como por ex. estimuladores cardíacos (Pacemakers), só devem utilizar a função de pesar.

Para medir o teor de gordura corporal, teor de água no corpo, massa muscular e massa óssea, é indispensável introduzir, primeiro, os dados pessoais.

A balança dispõe de 10 memórias, onde podem ser introduzidos os dados pessoais, como estatura, nível de actividade, idade, sexo e modo (**N**ormal/**A**tleta).

**Nota:** Se, durante a programação, não for activada qualquer tecla num espaço de 15 segundos, a balança desliga automaticamente. Se as teclas **+ / -** forem premidas durante mais tempo, a apresentação dos dados é acelerada.



## Nível de actividade (AL)

Cada uma das fases corresponde a um estilo de vida individual e tem influência nos valores em análise.

### Nível de actividade

Fase 1 (AL1)	Sentado/deitado permanentemente
Fase 2 (AL2)	Actividade sentada, sem actividade desportiva
Fase 3 (AL3)	Actividade sentada, pouca actividade desportiva
Fase 4 (AL4)	Actividade de pé (trabalho doméstico, vendas)
Fase 5 (AL5)	Actividade física intensa, desporto de competição

### Fig. 4

- Para programar, colocar a balança numa superfície plana,
- Premir a tecla **MODE**. A definição para a indicação da estatura fica a piscar.
- Com as teclas **+ / -**, introduzir a estatura.
- Premir a tecla **SET**, para confirmar. A definição para o nível de actividade (AL) está a piscar.
- Com as teclas **+ / -**, definir o nível de actividade adequado.
- Premir a tecla **SET**, para confirmar. A definição para a introdução da idade está a piscar.
- Com as teclas **+ / -**, definir a idade.
- Premir a tecla **SET**, para confirmar. O símbolo para  (feminino) ou  (masculino) fica agora a piscar.
- Com as teclas **+ / -**, seleccionar o sexo adequado.
- Premir a tecla **SET**, para confirmar. O símbolo para modo normal ou atleta fica a piscar.
- Com as teclas **+ / -**, seleccionar o modo **N** (Normal) ou **A** (desportista/atleta).

**Nota:** Esta introdução aparece apenas no caso de indicação de uma idade a partir dos 18 anos. No caso de pessoas com idade inferior a 18 anos, esta possibilidade de introdução é omitida.

- Premir a tecla **SET**, para confirmar. Soa um sinal acústico. Serão, então, indicadas todas as definições (Símbolo **R**).
- Com as teclas **+ / -**, seleccionar um espaço de memória entre 1 e 10. As memórias já ocupadas estão assinaladas com o símbolo **■**.
- Premir a tecla **SET**, para confirmar. Soa um sinal acústico. Os dados introduzidos ficam memorizados.

A balança desliga automaticamente após alguns segundos. Para a ocupação de outras memórias, repetir a operação de **introdução de dados pessoais**.

**Nota:** Para apagar um espaço de memória, ele terá que ser chamado. Premir, então, simultaneamente, as teclas **+** e **-**. Os dados deste espaço de memória são apagados.

## Medição de peso, bem como do teor de gordura corporal, teor de água no corpo, massa corporal e massa óssea

### Fig. 5

- Com a tecla **+** ou **-**, ligar a balança.
- Com a tecla **+** (memória indirecta) ou **-** (memória directa), seleccionar a memória pessoal programada, por ex. 2. Os dados pessoais introduzidos serão indicados.
- Premir a tecla **SET**, para confirmar. Soa um sinal acústico.

Subir para a balança e manter-se imóvel, enquanto estiver a passar a indicação de barras no painel indicações Distribuir uniformemente o peso do corpo sobre as duas pernas.

**Nota:** Só subir para a balança com os pés descalços.

Primeiro, aparece durante cerca de 2 segundos

– Peso em kg

Depois, a balança determina o teor de gordura corporal e de água no corpo, bem como a massa óssea e a massa muscular. Enquanto isso, no display está a piscar **■**. Logo que o cálculo esteja concluído, soa um sinal acústico.

No display **1**, aparece, sucessivamente,

- o teor de gordura corporal (Body fat) em % e o peso em kg.
- o teor de água no corpo (Body water) em % e o peso em kg.
- o peso actual em kg, bem como um valor orientativo para a absorção diária de calorias, para manter esse peso. (**PC**-Present Calorie aparece no display em vez da idade).
- O peso ideal em kg, bem como o valor orientativo para a absorção diária de calorias, para manter esse peso (**OC**-Optimal Calorie aparece no display em vez da idade).

**Nota:** Tendo em conta os dados introduzidos e avaliados (idade, estatura, gordura corporal, nível de actividade ...), a balança apura um valor orientativo para o peso ideal e o número de calorias necessário, para manter esse peso.

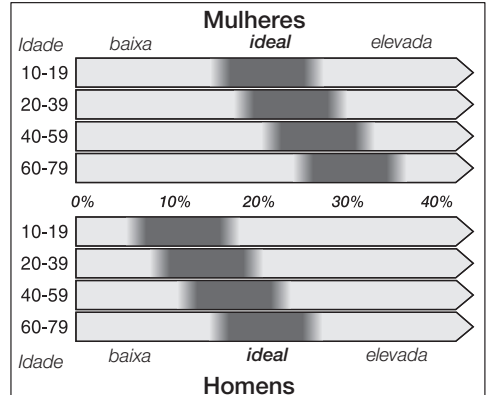
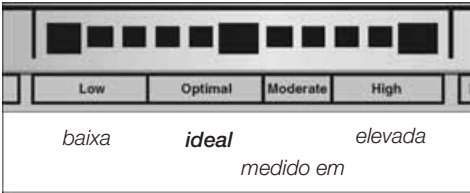
Para o apuramento da absorção ideal e pessoal de calorias, recomendamos a consulta de um médico ou de um nutricionista.

– A massa óssea (Bone mass) e a massa muscular em kg,

sempre durante cerca de 4 seg.

**Nota:** A indicação de barras, em baixo no display, mostra, agregado ao respectivo valor medido, a análise gráfica.





*Fontes: Directivas BMI de NIH/WHO. Citação de Gallagher, et. al. em WY Obesity Reserch Center.*

**Importante:** Os valores medidos servem de pontos de referência para observação de alterações a longo prazo. **Eles não substituem a observação ou a consulta médica. Para informações mais detalhadas sobre o significado do teor de gordura corporal, teor de água no corpo, bem como da massa óssea e da massa muscular e, ainda, sobre os valores ideais para si, deverá consultar o seu médico de família.**

**Sugestão:** Para se obter uma comparação dos valores medidos, fazer as pesagens todos os dias, à mesma hora e nas as mesmas condições (recomenda-se três horas depois das refeições ou de prática desportiva).

## Modo desportista / Modo atleta

Estudos científicos provam que a composição corporal dos desportistas de competição é bastante diferente dos desportistas de tempos livres e dos não treinados. Por isso, com esta balança, é seleccionada a definição normal ou atleta. Condição necessária para a selecção atleta é por ex. um treino de resistência intensivo de pelo menos 8 a 10 horas por semana, treino de resistência reforçado para desportistas de esforço e uma pulsação máxima em repouso de 60 pulsações por minuto. A definição só é possível no caso de indicação de idade superior a 18 anos.

**Importante:** A pele dos pés, barriga das pernas e das coxas não se devem tocar, para que a medição decorra correctamente.

A balança desliga automaticamente, alguns segundos após terminar o processo de medição.

## Como funciona a medição da gordura corporal?

A gordura corporal é medida segundo o princípio BIA (Análise de impedância bioeléctrica). Para isso, o aparelho transmite um sinal eléctrico fraco e inofensivo através do corpo.

Aqui é medida a resistência (impedância) do corpo oposta ao sinal. É influenciada a resistência através da composição do corpo humano. Os músculos e os órgãos contêm água e, por isso, são bons condutores.

A gordura opõe uma resistência e, por isso, é má condutora.

Desta resistência medida, tendo em conta os dados introduzidos na balança (tamanho, idade, sexo) é calculada a percentagem de gordura corporal.

A percentagem de gordura corporal, no ser humano, é muito individual. Por isso, nas tabelas seguintes, são apresentados apenas valores indicativos.

## O que revela o valor medido sobre o teor de água no corpo?

A água tem uma importância vital para o corpo. A percentagem baixa com o avançar da idade. Num adulto, a percentagem média total de água no corpo é de cerca de 50–65 %.

A percentagem global de água ideal é condição para uma boa saúde e contribui para se evitarem doenças.

## O que é a massa muscular?

Esta função mostra a massa de músculos calculada (valor orientativo) do seu corpo. O ser humano possui cerca de 600 músculos. Os músculos desempenham um papel importante (movimento, postura corporal) e consomem energia. Com o crescimento da massa muscular (aumento da actividade e desporto), aumenta o consumo de energia e de calorías e reduz o teor de gordura corporal.

A massa muscular média (International Commission on Radiological Protection, 1975):

- Senhoras com 58 kg de peso: 30%
- Homens com 70 kg de peso: 40%

## O que é a massa óssea?

Esta função mostra a massa óssea calculada (valor orientativo para o teor mineral dos ósseos). A massa óssea depende das condições de vida. É, por isso, importante ter uma alimentação saudável e movimentar-se regularmente. Sobre os valores ideais, deverá consultar um médico especialista.

Teor médio de minerais nos ossos (Rico et al. 1993):

- Senhoras com idade entre 17 e 28 anos: cerca de 2,7 kg
- Homens com idade entre 17 e 28 anos: 2,7–3,5 kg

**Nota:** Nas pessoas seguintes não é possível o cálculo da massa óssea. Utilizar estes valores apenas como orientação.

- Idosos e jovens
- Senhoras durante ou depois da menopausa
- Pessoas que façam terapia hormonal
- Senhoras com paralisia

## Generalidades

Os valores medidos de gordura e de água são influenciados pela quantidade de água existente no corpo. A quantidade de água varia, p. ex., segundo a hora do dia, esforço físico, banho ou duche, menstruação, ingestão de alimentos ou de líquidos. Também as doenças ou a ingestão de medicamentos podem influenciar o resultado da medição.

**Nota:** Os resultados da medição não são válidos para crianças com idade inferior a 10 anos.

## Limpeza

Nunca mergulhar a balança em água.

Não utilizar aparelhos de limpeza a vapor.

- Limpar a balança com um pano húmido, não utilizar produtos abrasivos.
- Limpar a superfície de vidro com produto para limpeza de vidros corrente no mercado.

## Indicações de anomalias

### ERR 0

A inicialização foi incorrecta. Retirar e voltar a colocar a pilha. De seguida, pressionar brevemente no centro da área de pesagem.

### ERR 1

A operação de pesagem não foi executada com o corpo imóvel ou o tempo não foi suficientemente longo. Mantenha-se quieto sobre a balança durante, pelo menos, 5 segundos.

### ERR 2

O peso a ser pesado é muito elevado (máx: 150 kg).

**ERR 3**

O contacto entre a sola do pé e os contactos de medição não é suficiente. Colocar os pés sobre os contactos de medição.

**Nota:** Pele muito seca e/ou grande calosidades podem falsificar o resultado. Solas dos pés com boa circulação de sangue e ligeiramente húmidas proporcionam resultados de medição mais exactos.

Para evitar o perigo de escorregar, é indispensável que as solas dos pés não estejam molhadas.

**ERR 4**

A percentagem de gordura corporal está fora da amplitude de 5–50 %.

Repetir o processo de medição.

**ERR 5**

O teor de água no corpo está fora da margem de medição.

**Nota:** Pele muito seca e/ou grande calosidades podem falsificar o resultado. Solas dos pés com boa circulação de sangue e ligeiramente húmidas proporcionam resultados de medição mais exactos. Para evitar o perigo de escorregar, é indispensável que as solas dos pés não estejam molhadas.

**L 0**

A pilha está descarregada ou muito fraca. Substituir a pilha (ver a Fig. 2). De seguida, inicializar a balança, premindo, para esse efeito, a parte central da zona de colocação dos pés.

**Não utilizar acumuladores! Utilizar apenas pilhas do mesmo tipo.**

## Reciclagem



Este aparelho está identificado em conformidade com a Directiva Europeia 2002/96/EG sobre aparelhos eléctricos e electrónicos antigos (waste electrical and electronic equipment – WEEE). A directiva define os parâmetros para uma aceitação e reciclagem dos aparelhos antigos, válida para todo o espaço da UE.

Sobre os meios actuais de reciclagem, deverá informar-se junto do seu Agente Comercial.

Entregue as pilhas velhas nos locais de recolha municipais ou no seu vendedor especializado.

## Garantia

Para este aparelho vigoram as condições de garantia publicadas pelo nosso representante no país, em que o mesmo for adquirido.

O Agente onde comprou o aparelho poderá dar-lhe mais pormenores sobre este assunto.

Para a prestação de qualquer serviço em garantia é, no entanto, necessária a apresentação do documento de compra do aparelho.

Direitos reservados quanto a alterações.

**Η συσκευή αυτή προορίζεται για οικιακή χρήση και όχι για επαγγελματικούς και ιατρικούς σκοπούς. Φυλάξτε καλά τις οδηγίες χρήσης!**

Η ζυγαριά αυτή δεν δείχνει μόνο το σωματικό βάρος, αλλά επιπλέον και το ποσοστό λίπους, νερού, μυικής και οστέινης μάζας στο σώμα καθώς και μία σύσταση για την καθημερινή λήψη θερμίδων.

## Υποδείξεις ασφαλείας

Επισκευές στη συσκευή επιτρέπεται να εκτελούνται μόνον από την υπηρεσία τεχνικής εξυπηρέτησης των πελατών μας, ώστε να αποφεύγονται οι κίνδυνοι.

**Μη χρησιμοποιείτε τη ζυγαριά αυτή κατά την κύηση.**

Μην ανεβαίνετε στη ζυγαριά με βρεγμένα πόδια ή όταν είναι βρεγμένη η επιφάνεια της ζυγαριάς – Κίνδυνος ολίσθησης

**Άτομα με ιατρικά εμφυτεύματα όπως π.χ. βηματοδότες επιτρέπεται να χρησιμοποιούν μόνον τη λειτουργία ζύγισης. Η ζυγαριά εκπέμπει για την ανάλυση του σώματος ένα ασθενές ηλεκτρικό σήμα, το οποίο μπορεί να επηρεάσει αρνητικά τη λειτουργία βηματοδότη.**

Προσέχετε να μην πέφτουν αντικείμενα πάνω στη ζυγαριά.

## Με μια ματιά

**Εικόνα 1**

- 1 Οθόνη
- 2 + /- πλήκτρα (αλλαγή ρυθμίσεων)
- 3 SET Πλήκτρο
- 4 MODE Πλήκτρο
- 5 Χώρος μπαταριών

Ύψος	100–220 cm	
Μονάδα	kg/g (υποδιαίρεση 100 g)	
Ηλικία	10–99 ετών	
Φύλο	αρσενικό	θηλυκό
Τρόπος λειτουργίας	κανονική (N)	ασκούμενος/αθλητής (A)
Επίπεδο δραστηριότητας (AL)	1–5	
Ποσοστό σωματικού λίπους	επί τοις % (υποδιαίρεση 0,1 %)	
Ποσοστό σωματικού νερού	επί τοις % (υποδιαίρεση 0,1 %)	
Μυική μάζα	σε kg/g (υποδιαίρεση 100 g)	
Οστέινη μάζα	σε kg/g (υποδιαίρεση 100 g)	

## Θέση σε λειτουργία

- Τοποθετήστε την επισυναπτόμενη μπαταρία στον χώρο μπαταρίας **5** (εικόνα 2).
- Τοποθετήστε τη ζυγαριά σε επίπεδο, σκληρό και στεγνό δάπεδο.
- Αρχικοποιήστε τη ζυγαριά, πιέζοντας γι' αυτό λίγο στο κέντρο την επιφάνειά της.

Στο πεδίο ενδείξεων εμφανίζεται πρώτα **0000**. Κατόπιν τίθεται η ζυγαριά αυτόματα εκτός λειτουργίας. Η ζυγαριά είναι έτοιμη για λειτουργία.

Με τη ζυγαριά αυτή μπορούν να επιλεγούν δύο λειτουργίες:

- μόνο λειτουργία ζύγισης.
- Μέτρηση του βάρους, του ποσοστού του λίπους και του νερού στο σώμα, σύσταση για την καθημερινή λήψη θερμίδων καθώς και προσδιορισμός της οστέινης και μυικής μάζας (για τον σκοπό αυτό πρέπει να εισαχθούν τα προσωπικά στοιχεία).

## Λειτουργία ζύγισης

### Εικόνα 3

- Ανεβείτε επάνω στη ζυγαριά και σταθείτε ακίνητοι, όσο κινείται η ένδειξη ράβδου στην οθόνη. Κατανέμετε το βάρος ομοιόμορφα και στα δύο πόδια.

Τώρα μπορεί να διαβαστεί η τιμή μέτρησης σε kg/g.

Η ζυγαριά τίθεται μερικά δευτερόλεπτα μετά τη διαδικασία μέτρησης αυτόματα εκτός λειτουργίας. Πριν τη θέση εκτός λειτουργίας εμφανίζεται για λίγο η ένδειξη ράβδων.

### Εισαγωγή προσωπικών στοιχείων

Μη χρησιμοποιείτε τη ζυγαριά αυτή κατά την κύηση.

Άτομα με ιατρικά εμφυτεύματα όπως π.χ. βηματοδότες επιτρέπεται να χρησιμοποιούν μόνον τη λειτουργία ζύγισης.

Για τη μέτρηση του ποσοστού του λίπους και του νερού στο σώμα καθώς και της μυϊκής και της οστέινης μάζας πρέπει να εισαχθούν πρώτα τα προσωπικά στοιχεία. Η ζυγαριά διαθέτει 10 θέσεις μνήμης, στις οποίες μπορούν να εισαχθούν τα προσωπικά στοιχεία όπως ύψος, επίπεδο δραστηριότητας (AL), ηλικία, φύλο και τρόπος λειτουργίας (κανονική/αθλητής).

**Υπόδειξη:** Αν κατά τον προγραμματισμό δεν πατηθεί εντός περ. 15 δευτερολέπτων κανένα πλήκτρο, η ζυγαριά τίθεται αυτόματα εκτός λειτουργίας. Αν το + / - πλήκτρο κρατηθεί περισσότερο πατημένο, αυτό επιταχύνει την πορεία των αριθμών.

## Επίπεδο δραστηριότητας (AL)

Κάθε βαθμίδα αντιστοιχεί στον προσωπικό τρόπο ζωής και έχει επίδραση στις τιμές της ανάλυσης.

### Επίπεδο δραστηριότητας

βαθμίδα 1	Συνεχής καθιστική ζωή/Κατάκλιση (AL1)
βαθμίδα 2	Καθιστική απασχόληση, καθόλου αθλητικές δραστηριότητες
βαθμίδα 3	Καθιστική απασχόληση, ελάχιστες αθλητικές δραστηριότητες
βαθμίδα 4	Όρθια απασχόληση (οικιακή απασχόληση, πωλήσεις)
βαθμίδα 5	Σωματικά βαριά εργασία, σπορ απόδοσης

### Εικόνα 4

- Για τον προγραμματισμό τοποθετήστε τη ζυγαριά επάνω σε επίπεδη επιφάνεια.
- Πατήστε το πλήκτρο **MODE**. Η ρύθμιση για την εισαγωγή μεγέθους αναβοσβήνει.
- Ρυθμίστε με τα πλήκτρα + / - το ύψος.
- Πατήστε το πλήκτρο **SET** για επιβεβαίωση. Η ρύθμιση για το επίπεδο δραστηριότητας (AL) αναβοσβήνει.
- Εισάγετε με τα πλήκτρα + / - το σωστό επίπεδο δραστηριότητας.
- Πατήστε το πλήκτρο **SET** για επιβεβαίωση. Η ρύθμιση για την εισαγωγή της ηλικίας αναβοσβήνει.
- Εισάγετε με τα πλήκτρα + / - την ηλικία.
- Πατήστε το πλήκτρο **SET** για επιβεβαίωση.  
Το σύμβολο για ♀ (γυναίκα) ή ♂ (άνδρας) αναβοσβήνει τώρα.
- Επιλέξτε με τα πλήκτρα + / - το κατάλληλο φύλο.

- Πατήστε το πλήκτρο **SET** για επιβεβαίωση. Το σύμβολο για κανονική λειτουργία ή για λειτουργία αθλητή αναβοσβήνει.
- Επιλέξτε με τα πλήκτρα **+ / -** τον τρόπο λειτουργίας **N** (κανονική) ή **A** (ασκούμενος/αθλητής).

**Υπόδειξη:** Αυτή η εισαγωγή εμφανίζεται μόνον, όταν εισαχθεί ηλικία από 18 ετών. Σε άτομα κάτω των 18 ετών αυτή η δυνατότητα εισαγωγής παρακάμπτεται.

- Πατήστε το πλήκτρο **SET** για επιβεβαίωση. Εκπέμπεται ένα ηχητικό σήμα. Τώρα δείχνονται όλες οι ρυθμίσεις (σύμβολο **R**).
- Επιλέξτε με τα πλήκτρα **+ / -** μία θέση μνήμης μεταξύ 1 και 10. Οι ήδη κατειλημμένες θέσεις μνήμης δείχνονται με το σύμβολο **■**.
- Πατήστε το πλήκτρο **SET** για επιβεβαίωση. Εκπέμπεται ένα ηχητικό σήμα. Οι εισαγωγές έχουν αποθηκευτεί.

Η ζυγαριά τίθεται αυτόματα μετά από μερικά δευτερόλεπτα εκτός λειτουργίας. Για την κατάληψη περαιτέρω θέσεων μνήμης επαναλαμβάνετε τη διαδικασία

### **Εισαγωγή προσωπικών στοιχείων**

**Υπόδειξη:** Για το σβήσιμο κάποιας θέσης μνήμης, αυτή πρέπει να ανακληθεί. Πατήστε κατόπιν τα πλήκτρα **+ / -** ταυτόχρονα. Τα στοιχεία αυτής της θέσης μνήμης έχουν σβηστεί.

## **Μέτρηση βάρους καθώς και μέτρηση του ποσοστού λίπους και νερού στο σώμα, μέτρηση της μυικής και οστέινης μάζας**

### **Εικόνα 5**

- Θέτετε τη ζυγαριά σε λειτουργία με το πλήκτρο **+ / -**.
- Επιλέξτε με το πλήκτρο **+** (περιπτώσεις θέσεις μνήμης) ή **-** (άρτιες θέσεις μνήμης) την προγραμματισμένη προσωπική θέση μνήμης, π.χ. 2. Τα εισαχθέντα προσωπικά στοιχεία δείχνονται.
- Πατήστε το πλήκτρο **SET** για επιβεβαίωση. Εκπέμπεται ένα ηχητικό σήμα.

Ανεβείτε επάνω στη ζυγαριά και σταθείτε ακίνητοι, όσο κινείται η ένδειξη ράβδου στην οθόνη. Κατανέμετε το βάρος ομοιόμορφα και στα δύο πόδια.

**Υπόδειξη:** Ανεβαίνετε στη ζυγαριά μόνο με τα πόδια γυμνά.

Πρώτα εμφανίζεται για περ. 2 δευτερόλεπτα

– βάρος σε kg.

Κατόπιν η ζυγαριά υπολογίζει το ποσοστό σε σωματικό λίπος και το ποσοστό νερού καθώς και την οστέινη και τη μυική μάζα και καθορίζει τη συνιστώμενη καθημερινή λήψη θερμίδων. Στο πεδίο ενδείξεων αναβοσβήνει στο μεταξύ η ένδειξη  $\mu\omega\mu$ . Μόλις ολοκληρωθεί ο υπολογισμός, εκπέμπεται ένα ηχητικό σήμα.

Στο πεδίο ενδείξεων **1** εμφανίζονται διαδοχικά

- το ποσοστό λίπους στο σώμα (Body fat) επί τοις % και το βάρος σε kg,
- το ποσοστό νερού στο σώμα (Body water) επί τοις % και το βάρος σε kg,

- το επίκαιρο βάρος σε kg καθώς και μία ενδεικτική τιμή για την καθημερινή λήψη θερμίδων, ώστε να διατηρηθεί το βάρος αυτό. (**PC**-Present Calorie δείχνεται στη θέση της ηλικίας στο πεδίο ενδείξεων),
- το ιδανικό βάρος σε kg καθώς και μία ενδεικτική τιμή για την καθημερινή λήψη θερμίδων, ώστε να διατηρηθεί το βάρος αυτό. (**OC**-Optimal Calorie δείχνεται στη θέση της ηλικίας στο πεδίο ενδείξεων).

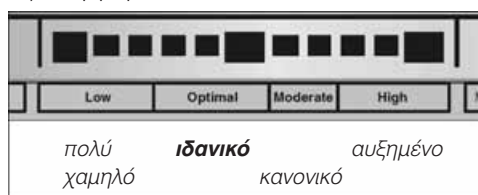
**Υπόδειξη:** Λαμβάνοντας υπόψη τα εισαχθέντα και τα υπολογισμένα δεδομένα (ηλικία, ύψος, σωματικό λίπος, επίπεδο δραστηριότητας ...) υπολογίζει η ζυγαριά μια ενδεικτική τιμή για το ιδανικό βάρος και τον αρμόζοντα αριθμό θερμίδων, ώστε να διατηρηθεί το βάρος αυτό.

Για τον υπολογισμό της ιδανικής προσωπικής λήψης θερμίδων σάς συνιστούμε να ζητήσετε τη συμβουλή του γιατρού ή του διατολόγου.

- την οστέινη (Bone mass) και τη μυϊκή μάζα (Muscle mass) σε kg,

το καθένα για περ. 4 δευτερόλεπτα.

**Υπόδειξη:** Η ένδειξη ράβδων κάτω στο πεδίο ενδείξεων δείχνει, σε αντιστοιχία με την εκάστοτε τιμή μέτρησης, τη γραφική αξιολόγηση.



**Σημαντικό:** Τα πόδια, οι γάμπες και οι μηροί δεν επιτρέπεται να βρίσκονται σε επαφή μεταξύ τους, ώστε να διαξαχθεί σωστά η μέτρηση.

Η ζυγαριά τίθεται αυτόματα μερικά δευτερόλεπτα μετά τη λήξη της διαδικασίας μέτρησης εκτός λειτουργίας.

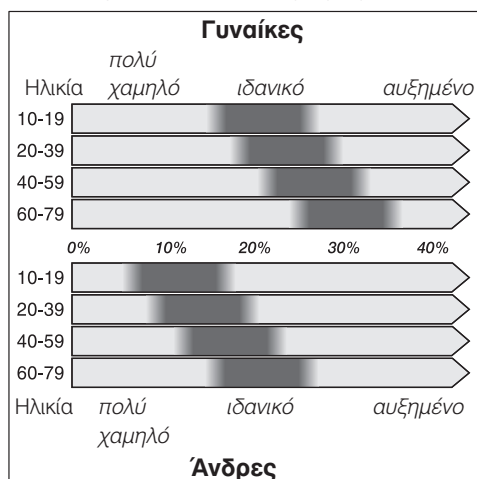
## Πώς λειτουργεί η μέτρηση του σωματικού λίπους;

Το σωματικό λίπος μετριέται σύμφωνα με τη αρχή της βιοηλεκτρικής ανάλυσης σύνθετης αντίστασης (B.I.A.). Για τον σκοπό αυτό η συσκευή εκπέμπει ένα ασθενές, ακίνδυνο ηλεκτρικό σήμα, το οποίο διαπερνά το σώμα.

Κατόπιν μετριέται η ηλεκτρική αντίσταση (σύνθετη αντίσταση) του σώματος έναντι του σήματος. Η αντίσταση επηρεάζεται από τη σύσταση του ανθρώπινου σώματος. Η μυϊκή μάζα και τα όργανα περιέχουν νερό και έτσι είναι καλοί αγωγοί του ηλεκτρικού ρεύματος. Το λίπος έχει μεγάλη αντίσταση και γι' αυτό είναι κακός αγωγός του ηλεκτρισμού.

Από αυτή τη μετρηθείσα αντίσταση υπολογίζεται, λαμβάνοντας υπόψη τα στοιχεία που έχουν εισαχθεί στη ζυγαριά (ύψος, ηλικία, φύλο), η εκατοστιαία αναλογία σε σωματικό λίπος.

Το ποσοστό του σωματικού λίπους στον άνθρωπο είναι καθαρά ατομικό στοιχείο. Για τον λόγο αυτό στον επόμενο πίνακα δίνονται μόνον ενδεικτικές τιμές.



**Πηγές:** Οδηγίες BMI του οργανισμού NIH/WHO σύμφωνα με Gallagher et al, NY Obesity Research Center.

**Σημαντικό:** Οι τιμές μέτρησης χρησιμοποιούν μόνον ως ενδεικτικές τιμές για την παρακολούθηση μακροχρόνων μεταβολών.

**Αυτές οι τιμές δεν αντικαθιστούν την ιατρική παρακολούθηση ή συμβουλή. Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τη σημασία του ποσοστού του σωματικού λίπους και νερού καθώς και της οστέινης και μυϊκής μάζας και για τις ιδανικές τιμές για σας παρακαλείσθε να απευθυνθείτε στον οικογενειακό γιατρό σας.**

**Συμβουλή:** Για συγκρίσιμα αποτελέσματα να ζυγίζεστε κάθε μέρα την ίδια ώρα και υπό τις ίδιες συνθήκες (εμείς σας συνιστούμε τρεις ώρες μετά το φαγητό ή το σπορ).

## Τρόπος λειτουργίας για ασκούμενο/αθλητή

Επισημονικές μελέτες τεκμηριώνουν, ότι η σύσταση του σώματος μεταξύ αθλητών, ασκούμενων στον ελεύθερο χρόνο και των μη ασκούμενων διαφέρει πολύ. Γι' αυτό είναι δυνατό με τη ζυγαριά αυτή να γίνει επιλογή μεταξύ της ρύθμισης για κανονική ή για λειτουργία σε περίπτωση αθλητή. Προσυπόθεση για την επιλογή Αθλητής είναι π.χ. εντατική προπόνηση αντοχής για τουλάχιστον 8–10 ώρες την εβδομάδα, ισχυρή προπόνηση αντίστασης σε δύναμη και σφιγμός ηρεμίας το πολύ 60 παλμών στο λεπτό. Η ρύθμιση είναι δυνατή μόνο για ηλικία άνω των 18 ετών.

## Τι συμπεράσματα εξάγονται από την τιμή μέτρησης σχετικά με το ποσοστό του σωματικού νερού;

Το νερό παίζει για το σώμα έναν σημαντικό ρόλο. Το ποσοστό μειώνεται με αυξανόμενη την ηλικία. Στον ενήλικα το μέσο ποσοστό συνολικού νερού ανέρχεται σε περίπου 50–65%. Το ιδανικό ποσοστό του συνολικού νερού αποτελεί προϋπόθεση για την υγεία και συντελεί στην αποφυγή ασθενειών.

## Τι είναι η μυϊκή μάζα;

Η λειτουργία αυτή δείχνει την υπολογισμένη μάζα των σκελετικών μυών (ενδεικτική τιμή) στο σώμα σας. Ο άνθρωπος έχει 600 μύς. Οι μύες παίζουν σημαντικό ρόλο (κίνηση, διατάξη του σώματος) και καταναλώνουν ενέργεια. Με αυξανόμενη τη μυϊκή μάζα (αύξηση της δραστηριότητας και την αθλητικής εξάσκησης) αυξάνεται η κατανάλωση ενέργειας και αντίστοιχα θερμίδων και μειώνεται το ποσοστό του σωματικού λίπους.

Μέση μάζα σκελετικών μυών (International Commission on Radiological Protection, 1975):

- Γυναίκες  
με σωματικό βάρος 58 kg: 30%
- Άνδρες  
με σωματικό βάρος 70 kg: 40%



## Τι είναι η οστέινη μάζα;

Η λειτουργία αυτή δείχνει την υπολογισμένη οστέινη μάζα (ενδεικτική τιμή για το ποσοστό των ορυκτών αλάτων των οστών). Η οστέινη μάζα εξαρτάται από τις συνθήκες διαβίωσης. Γι' αυτό είναι σημαντική η υγιεινή διατροφή και η τακτική άσκηση. Για τις ιδανικές τιμές παρακαλείσθε να απευθυνθείτε σε ειδικό ιατρό.

Μέσο ποσοστό ορυκτών αλάτων των οστών (Rico et al. 1993).

- Γυναίκες στην ηλικία από 17 έως 28 ετών: περ. 2,7 kg
- Άνδρες στην ηλικία από 17 έως 28 ετών: 2,7–3,5 kg

**Υπόδειξη:** Στα ακόλουθα πρόσωπα δεν είναι δυνατός ενδεχομένως ο υπολογισμός της οστέινης μάζας. Παρακαλείσθε να χρησιμοποιήσετε αυτές τις τιμές μόνο ως ενδεικτικές τιμές.

- Γηραιά άτομα ή έφηβοι,
- γυναίκες κατά τη διάρκεια της εμμηνόπαυσης ή μετά από αυτή,
- πρόσωπα, τα οποία υποβάλλονται σε ορμονοθεραπεία,
- θηλάζουσες μητέρες.

## Γενικά

Οι τιμές μέτρησης του σωματικού λίπους και του νερού επηρεάζονται από την ποσότητα νερού που υπάρχει μέσα στο σώμα. Η ποσότητα του νερού ποικίλλει π.χ. ανάλογα με την ώρα της ημέρας, την σωματική κόπωση, το μπάνιο ή ντους, την εμμηνορρουσία, τη λήψη τροφής ή υγρών. Επίσης ασθένειες ή η λήψη φαρμάκων μπορούν να επηρεάσουν το αποτέλεσμα της μέτρησης.

**Υπόδειξη:** Για παιδιά κάτω των 10 ετών τα αποτελέσματα μέτρησης δεν είναι αντιπροσωπευτικά.

## Καθαρισμός

Μη βυθίσετε τη ζυγαριά ποτέ μέσα σε νερό.

Μη χρησιμοποιήσετε ατμοκαθαριστή

- Σκουπίζετε τη ζυγαριά με βρεγμένο πανί, μη χρησιμοποιείτε διαβρωτικά μέσα.
- Καθαρίζετε τη γυάλινη επιφάνεια με κοινό απορρυπαντικό τζαμιών.

## Μηνύματα σφάλματος

### ERR 0

Η αρχικοποίηση δεν έγινε σωστά. Βγάλτε την μπαταρία και επανατοποθετήστε την. Στη συνέχεια πατήστε για λίγο στο κέντρο της επιφάνειας της ζυγαριάς.

### ERR 1

Η διαδικασία ζύγισης δεν έγινε με ηρεμία ούτε για επαρκές χρονικό διάστημα. Σταθείτε τουλάχιστον επί πέντε δευτερόλεπτα με ηρεμία επάνω στη ζυγαριά.

### ERR 2

Το προς ζύγιση βάρος είναι πολύ μεγάλο (max. 150 kg).

### ERR 3

Η επαφή μεταξύ πελμάτων και επαφών μέτρησης 3 είναι ελάχιστη. Ακουμπήστε τα πόδια επάνω στις επαφές μέτρησης.

**Υπόδειξη:** Η πολύ ξηρή επιδερμίδα και/ή η πολύ χοντρή κερατοειδής επιδερμίδα μπορούν να αλλοιώσουν το αποτέλεσμα. Πέλματα με καλή αιμάτωση ή ελαφρώς βρεγμένα πέλματα οδηγούν σε ακριβέστερα αποτελέσματα μέτρησης.

Παρακαλείσθε όμως να προσέξετε οπωσδήποτε να μην είναι πολύ βρεγμένα τα πέλματά σας, ώστε να αποφύγετε τον κίνδυνο να γλιστρήσετε.

**ERR 4**

Το εκατοστιαίο ποσοστό του σωματικού λίπους βρίσκεται έξω από το εύρος των 5–50 %.

Επαναλάβετε τη διαδικασία μέτρησης.

**ERR 5**

Το εκατοστιαίο ποσοστό του σωματικού νερού βρίσκεται έξω από το εύρος μέτρησης.

**Υπόδειξη:** Η πολύ ξηρή επιδερμίδα και/ή η πολύ χοντρή κερατοειδής επιδερμίδα μπορούν να αλλοιώσουν το αποτέλεσμα. Πέλματα με καλή αιμάτωση ή ελαφρώς βρεγμένα πέλματα οδηγούν σε ακριβέστερα αποτελέσματα μέτρησης. Παρακαλείσθε όμως να προσέξετε οπωσδήποτε να μην είναι πολύ βρεγμένα τα πέλματά σας, ώστε να αποφύγετε τον κίνδυνο να γλιστρήσετε.

**LD**

Η μπαταρία έχει αδειάσει ή είναι πολύ εξασθενημένη. Αλλάξτε την μπαταρία (βλ. εικόνα **2**). Αρχικοποιήστε στη συνέχεια τη ζυγαριά, πιέζοντας γι' αυτό λίγο στο κέντρο την επιφάνειά της.

**Μη χρησιμοποιήσετε συσσωρευτές! Χρησιμοποιείτε μόνον μπαταρίες του ίδιου τύπου.**

## Απόσυρση



Η συσκευή αυτή έχει σημαθεί βάσει της ευρωπαϊκής οδηγίας 2002/96/EK περί παλιών ηλεκτρικών και ηλεκτρονικών συσκευών (waste electrical and electronic equipment – WEEE). Η οδηγία θέτει το πλαίσιο για την επιστροφή και αξιοποίηση των παλιών συσκευών που ισχύει σε όλη την Ευρωπαϊκή Ένωση.

Σχετικά με τους επικαιρους τρόπους απόσυρσης παρακαλείσθε ν' απευθυνθείτε στο ειδικό κατάστημα απ' όπου αγοράσατε τη συσκευή.

Παραδίδετε τις παλιές μπαταρίες σε δημόσια κέντρα συλλογής ή στο ειδικό κατάστημα.

## Εγγύηση

Για τη συσκευή αυτή ισχύουν οι όροι εγγύησης που έχουν εκδοθεί από την αντιπροσωπεία μας στη χώρα αγοράς της συσκευής. Σχετικές λεπτομέρειες θα σας δώσει, αν χρειαστεί, ανά πάσα στιγμή το ειδικό κατάστημα, απ' όπου αγοράσατε τη συσκευή.

Τηρούμε το δικαίωμα αλλαγών.

**Bu cihaz evde kullanılmak için üretilmiş olup, ticari ve tıbbi işletmelerdeki kullanım için elverişli değildir.**

**Kullanma kılavuzunu itinayla saklayınız!**

Bu tartı sadece ağırlığı değil, ayrıca vücuttaki yağ, su, kas ve kemik oranının yanı sıra, günlük almanız gereken kalori miktarı için bir öneri de gösterir.

## **⚠ Güvenlik bilgileri**

Cihazda yapılacak onarımlar, herhangi bir tehlike oluşmasını önlemek için, sadece yetkili servisimiz tarafından yapılmalıdır.

**Bu tartıyı hamilelik esnasında kullanmayınız.**

Tartıya ıslak ayaklar ile veya tartının üzeri ıslakken çıkmayınız, aksi halde kayıp düşme ihtimali söz konusudur.

**Vücutlarına örn. kalp pili gibi tıbbi cihazlar emplante edilmiş (yerleştirilmiş) kişiler tartının sadece normal tartma fonksiyonunu kullanmalıdır. Cihaz, vücut analizi için çok düşük bir elektrik sinyali gönderir ve bu sinyal kalp pili fonksiyonunu etkileyebilir.**

Tartının üzerine herhangi bir cisim düşürmeyiniz.

## **Genel bakış**

### **Resim 1**

- 1 Gösterge
- 2 + /- Tuşları (ayarların değiştirilmesi)
- 3 SET-tuşu
- 4 MODE-tuşu
- 5 Pil gözü

Boy	100–220 cm	
Birim	kg/g (100 g aralıklar ile)	
Yaş	10–99 yaşı arası	
Cinsiyet	Erkek	Kadın
Mod	Normal (N)	Sporcu/ Atlet (A)
Aktiflik seviyesi (AL)	1–5	
Vücuttaki yağ oranı	% türünden (% 0,1 adımları halinde)	
Vücuttaki su oranı	% türünden (% 0,1 adımları halinde)	
Kas miktarı	kg/g türünden (100 g adımları halinde)	
Kemik miktarı	kg/g türünden (100 g adımları halinde)	

## **Cihazın çalıştırılması**

- Cihaza ilave edilmiş pili, cihazın pil gözüne **5** yerleştiriniz (**Resim 2**).
- Tartıyı düz, sert ve kuru bir zemin üzerine yerleştiriniz.
- Tartının başlangıç ayarını yapınız ve bunun için tartının üzerine ortaya kısaca basınız.

Göstergede önce **0000** görünür. Sonra tartı otomatik olarak kapanır. Tartı çalışmaya hazırdır.

Bu tartı ile iki fonksiyon seçilebilir:

- Sadece tartma fonksiyonu
- Ağırlık, vücuttaki yağ ve su oranı, günlük almanız gereken kalori miktarı için öneri, kas ve kemik miktarı ölçülür (bunun için kişisel bilgiler girilmelidir).

## Tartma fonksiyonu

### Resim 3

- Tartının üzerine çıkınız ve göstergede çubuk göstergesi çalıştığı sürece, tartı üzerinde hareket etmeden durunuz. Ağırlığınızı iki bacağınıza aynı oranda dağıtınız.



Şimdi ölçüm değeri kg/g türünden okunabilir. Tartı, tartma işleminden birkaç saniye sonra otomatik olarak kapanır. Kapanmadan önce, kısa bir süre çubuk gösterge belirir.

### Kişisel bilgilerin girilmesi

Bu tartıyı hamilelik esnasında kullanmayınız. Vücutlarına örn. kalp pili gibi tıbbi cihazlar emplante edilmiş (yerleştirilmiş) kişiler tartının sadecenormal tartma fonksiyonunu kullanmalıdır.

Vücuttaki yağ, su, kas ve kemik miktarı oranını ölçebilmek için, önce kişisel bilgiler girilmelidir.

Tartı 10 kayıt yerine sahiptir ve bu kayıt yerlerine boy, aktiflik seviyesi (AL), yaş, cinsiyet ve mod (Normal/Atlet) gibi kişisel bilgiler girilebilir.

**Bilgi:** Programlama esnasında yakl. 15 saniye boyunca herhangi bir tuşa basılmazsa, tartı otomatik olarak kapanır. +- tuş uzun süre basılı tutulursa, sayıların ilerleme hızı artar.



## Aktiflik seviyesi (AL)

Her kademe kişisel bir yaşama tarzına eşittir ve analiz değerlerine etki eder.

### Aktiflik seviyesi

Kademe 1 (AL1)	Sürekli oturma/yatma
Kademe 2 (AL2)	Oturarak çalışma, sportif faaliyet yok
Kademe 3 (AL3)	Oturarak çalışma, çok az sportif faaliyet
Kademe 4 (AL4)	Ayakta çalışma (ev işi, satış)
Kademe 5 (AL5)	Vücutsal ağır çalışma, yoğun sportif faaliyet

### Resim 4

- Programlama için tartıyı düz bir alan üzerine koyunuz.
- MODE** tuşuna basınız. Boy değerinin girileceği gösterge yanıp söner.
- + / - tuşları ile boy ölçünüzü ayarlayınız.
- Tasdik için **SET** tuşuna basınız. Aktiflikseviyesi (AL) ayarı yanıp söner.
- + / - tuşları ile uygun aktiflik seviyesini ayarlayınız.
- Tasdik için **SET** tuşuna basınız. Yaş – değeri yanıp söner.
- + / - tuşları ile yaş değerini ayarlayınız.
- Tasdik için **SET** tuşuna basınız. Şimdi  (kadın) veya  (erkek) sembolü yanıp söner.
- + / - tuşları ile ilgili cinsiyeti seçiniz.
- Tasdik için **SET** tuşuna basınız. Normal veya atlet modu sembolü yanıp söner.
- + / - tuşları ile N modunu (normal) veya **A** modunu (sporcu/atlet) seçiniz.

**Bilgi:** Girilecek olan bu bilgi sadece yaş olarak 18 veya daha yüksek bir değer girildikten sonra gösterilir. 18 yaşından küçük olanlarda bu bilgi girişi atlanır.

- Tasdik için **SET** tuşuna basınız. Akustik bir sinyal duyulur. Şimdi tüm ayarlar gösterilir (sembol **R**).

- + / – tuşları ile, 1 ve 10 arasında bir bellek kayıt yeri seçiniz. Önceden ayarlanmış kayıt yerleri ■ sembolü ile işaretlenir.
- Tasdik için **SET** tuşuna basınız. Akustik bir sinyal duyulur. Girilen değerler kaydedilmiştir.

Tartı birkaç saniye sonra otomatik olarak kapanır. Başka hafıza kayıt yerlerine kayıt girmek için, **kişisel bilgilerin girilmesi** işlemini tekrarlayınız.

**Bilgi:** Bir kayıt yerindeki bilgileri silmek için, ilgili kayıt yeri açılmalı, yani çağrılmalıdır. Sonra + ve – tuşuna aynı anda basınız. Böylelikle bu kayıt yerine kayıtlı bilgiler silinir.

## Ağırlığın, vücuttaki yağ ve su oranının, kas ve kemik miktarının ölçülmesi

### Resim 5

- Tartıyı + veya – tuşu ile açınız.
- + tuşuyla (tek sayı kayıt yerleri) veya – tuşuyla (çift sayılı kayıt yerleri) programlanmış kişisel kayıt yerini seçiniz, örn.2. Girilmiş olan kişisel bilgiler gösterilir.
- Tasdik için **SET** tuşuna basınız. Akustik bir sinyal duyulur.

Tartının üzerine çıkınız ve göstergede çubuk göstergesi çalıştığı sürece, tartı üzerinde hareket etmeden durunuz Ağırlığınızı iki bacağınıza aynı oranda dağıtınız.

**Bilgi:** Tartı üzerine sadece çıplak ayaklar ile çıkınız.

Önce yaklaşık 2 saniye için

- kg türünden ağırlık

Sonra tartı ağırlığı, yüzde türünden vücuttaki yağ ve su oranını, kas ve kemik miktarını ve ayrıca günlük almanız gereken kalori miktarı önerisini belirler. Bu esnada ekranda  $\bar{u}$   $\bar{u}$  yanıp söner. Hesaplama sona erince, akustik bir sinyal duyulur.

Göstergede 1 sırayla şunlar gösterilir:

- % türünden vücuttaki yağ oranı (Body fat) ve kg türünden ağırlık.
- % türünden vücuttaki su oranı (Body water) ve kg türünden ağırlık.
- Kg türünden o andaki ağırlığınız ve bu ağırlığınızı koruyabilmeniz için kılavuz değer olarak almanız gereken günlük kalori miktarı (Ekranada yaş yerine **PC**–Present Calorie gösterilir).
- Kg türünden en uygun ağırlığınız ve bu ağırlığı koruyabilmeniz için kılavuz değer olarak almanız gereken günlük kalori miktarı (Ekranada yaş yerine **OC**–Optimal Calorie gösterilir).

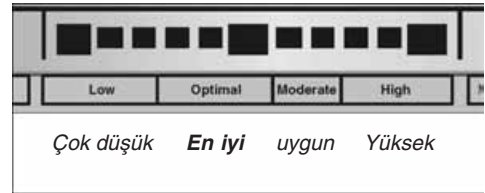
**Bilgi:** Tartı, girilmiş ve hesaplanmış verileri (yaş, boy, vücuttaki yağ oranı, aktiflik seviyesi ...) dikkate alarak, en uygun ağırlık için bir kılavuz değeri ve bu değerin korunması için gereken kalori miktarını belirler.

Almanız gereken ideal kişisel kalori miktarının belirlenmesi için, doktorunuzla veya bir beslenme uzmanı ile konuşmanızı öneriyoruz.

- Kg türünden kemik (Bone mass) ve kas miktarı (Muscle mass).

Bu değerler yaklaşık 4 saniye gösterilir.

**Bilgi:** Göstergede alt taraftaki çubuk göstergede, ölçülen ilgili değere ait grafiksel değerlendirme görüntülenir.



**Önemli:** Ölçümün doğru yapılabilmesi için, ayakların, inciklerin ve baldırların cildi birbirine temas etmemelidir.

Tartı, tartma işleminden birkaç saniye sonra otomatik olarak kapanır.

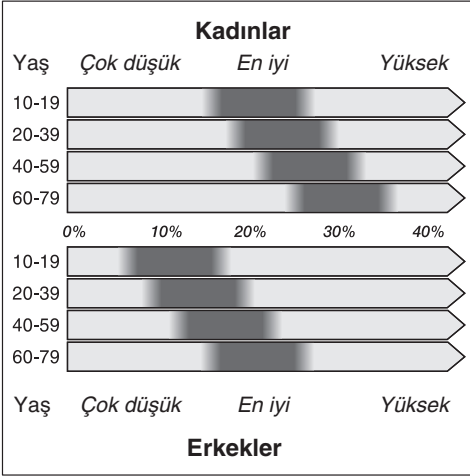
## Vücut yağ oranı ölçümü nasıl yapılıyor?

Vücuttaki yağ oranı BIA prensibine (biyoelektriksel empedans analizi) göre ölçülür. Bunun için cihaz zayıf ve zararsız bir elektrik sinyalinin vücuda yayar.

Vücutun bu sinyale karşı gösterdiği direnç (empedans) ölçülür. Bu direnç, insan vücudunun yapısı tarafından etkilenir. Kaslar ve organlar su ihtiva ettiği için, elektrik akımını iyi iletir. Yağ ise elektrik akımına karşı direnç gösterir ve bu nedenle elektrik akımını kötü iletir.

Ölçülen bu direnç ve tartının hafızasına girilmiş olan veriler (boy, yaş, cinsiyet) üzerinden vücuttaki yağın yüzde türünden oranı hesaplanır

İnsanların vücudundaki yağ oranı kişiden kişiye değişir. Bu nedenle, müteakip tabloda sadece kılavuz değerler bildirilmiştir.



**Kaynaklar:**NIH/WHO kuruluşlarının BMI yönetmelikleri. İlgili eleman: Gallagher, et al. NY Obesity Research Center.

**Önemli:** Ölçüm değerleri sadece uzun erimli değişiklikleri izlemek için kılavuz değer olarak algılanmalıdır. **Doktor tarafından yapılan gözlemin veya danışmanın yerini tutmaz. Vücuttaki yağ oranının, vücuttaki su oranının, kemik miktarının ve kas miktarının ne ifade ettiği hakkında daha detaylı bilgi için ve sizin için en ideal değerleri öğrenmek için, doktorunuza baş vurunuz.**

**Yararlı bilgi:** Birbirleri ile kıyaslayabileceğiniz değerler elde edebilmemiz için, her gün aynı saatte ve aynı koşullarda tartılmanız tavsiye edilir (yemek ve spordan üç saat sonra tartılmanız tavsiye edilir).

## Sporcu modu / Atlet modu

Bilimsel araştırmaların gösterdiği gibi, sporu meslek olarak yapan insanların vücut yapısı ile, boş zamanlarında spor yapan insanların ve spor yapmayan insanların vücut yapısı arasında büyük farklılıklar vardır. Bu nedenle, bu tartı ile normal veya atlet ayarı arasında seçim yapmak mümkündür. Atlet ayarını seçebilmek için, örn. haftada 8 – 10 saat yoğun bir randıman antrenmanı yapıyor olması, güç sporları yapan sporcularda yoğun direnç antrenmanı yapıyor olması ve dinlenme esnasındaki nabız atış sayısının dakikada azami 60 olması şarttır. Bu ayar ancak yaş olarak 18 ve sonrası girilirse mümkündür.

## Vücuttaki su oranı ölçüm değerinin anlamı nedir?

Su, vücut için hayatsal önem taşır. Vücuttaki su oranı yaşlandıkça azalır. Yetişkin bir insandaki ortalama toplam su oranı yaklaşık %50–65 kadardır. İdeal bir toplam su oranı, sağlık için şarttır ve hastalanmalara karşı korur.

## Kas miktarı nedir?

Bu fonksiyon, vücudunuzdaki hesaplanmış iskelet kas miktarını (kılavuz değer) gösterir. Bir insan 600'den fazla kasa sahiptir. Kasların önemli bir rolü vardır (hareket, vücudun dik tutulması) ve kaslar enerji tüketir. Kas miktarı arttıkça (aktifliğin artması ve sportif faaliyet), enerji veya kalori tüketimi de artar ve vücuttaki yağ oranı azalır.

Ortalama iskelet kas miktarı (International Commission on Radiological Protection, 1975):

- 58 kg ağırlıkta kadınlar: % 30
- 70 kg ağırlıkta erkekler: % 40

## Kemik miktarı nedir?

Bu fonksiyon, vücudunuzdaki hesaplanmış kemik miktarını (kemik mineral oranı için kılavuz değer) gösterir. Kemik miktarı yaşam koşulu ve ortamına bağlıdır. Bu nedenle, sağlıklı beslenmeye ve muntazam hareket etmeye dikkat edilmesi önemlidir. İdeal değerler için lütfen uzman bir doktora baş vurunuz.

Ortalama kemik mineral oranı (Rico et al. 1993):

- 17–28 yaşında kadınlar: yakl. 2,7 kg
- 17–28 yaşında erkekler: yakl. 2,7 – 3,5 kg

**Bilgi:** Aşağıdaki kişilerde duruma göre kemik miktarının ölçülmemesi söz konusu olabilir. Lütfen burada bildirilen değerleri sadece kılavuz değer olarak kullanınız:

- Yaşlı insanlar veya gençler
- Menapoz yıllarında olan veya menapoz yıllarını geçmiş kadınlar
- Hormon tedavisi gören insanlar
- Bebek emziren kadınlar

## Genel bilgi

Vücuttaki yağ ve su değerleri, vücuttaki su miktarı tarafından etkilenir. Su miktarı, örn. günün saatine, harcanan efora, yıkanmaya veya duş almaya, adet görmeye, yemeye ve içmeye göre değişir. Hastalıklar veya ilaç alınması da ölçüm değerlerini etkileyebilir.

**Bilgi:** 10 yaşından küçük çocuklar için ölçüm değerleri anlamlı değildir.

## Cihazın temizlenmesi

Tartı kesinlikle suya sokulmamalıdır.

Buharlı temizleme cihazları kullanmayınız.

- Tartıyı nemli bir bez ile siliniz, ovalama gerektiren temizlik malzemeleri kullanmayınız.
- Cam yüzeyi, normal bir cam silme maddesi ile silip temizleyiniz.

## Hata mesajları

ERR 0

Tartının çalışmaya başlama ayarı hatalıydı. Pili cihazdan çıkarınız ve tekrar takınız. Sonra tartının üzerine çıkma alanının orta kısmına kısaca basınız.

ERR 1

Tartma işlemi sakın durularak veya yeterince uzun durularak yapılmadı Tartı üzerinde en az 5 saniye sakın durulmalıdır.

ERR 2

Tartılacak kişi çok ağır (azm. 150 kg).

ERR 3

Ayak tabanları ve ölçüm kontakları arasındaki temas çok az. Ayak tabanları ve ölçüm kontakları üzerine yerleştirilmelidir.

**Bilgi:** Çok kuru cilt ve/veya kalın nasırlı cilt tartı sonucunun yanlış olmasına neden olabilir. Kan dolaşımı iyi olan veya hafif nemli olan ayak tabanları, ölçüm sonuçlarının daha doğru olmasını sağlar.

Fakat kayma tehlikesi olmasını önlemek için, lütfen ayak tabanlarının ıslak olmamasına kesinlikle dikkat ediniz.

ERR 4

Vücuttaki yağ oranı %5–50 % aralığı dışında.

Tartma işlemi tekrarlanmalıdır.

ERR 5

Yüzde türünden vücuttaki su oranı değeri, ölçme aralığı dışında.

**Bilgi:** Çok kuru cilt ve/veya kalın nasırlı cilt tartı sonucunun yanlış olmasına neden olabilir. Kan dolaşımı iyi olan veya hafif nemli olan ayak tabanları, ölçüm sonuçlarının daha doğru olmasını sağlar. Fakat kayma tehlikesi olmasını önlemek için, lütfen ayak tabanlarının ıslak olmamasına kesinlikle dikkat ediniz.

LD

Pil boşalmış veya zayıflamış. Pili değiştiriniz (bkz. Resim 2). Ardından tartının başlangıç ayarını yapınız; bunun için tartının üst yüzeyinin ortasına kısaca basınız.

**Akü kullanmayınız! Sadece aynı türden pil kullanınız.**

## Giderilmesi



Bu cihaz, elektro ve elektronik eski cihazlar (waste electrical and electronic equipment – WEEE) ile ilgili, 2002/96/EG numaralı Avrupa direktifine uygun olarak işaretlenmiştir. Bu direktif, eski cihazların geri alınması ve değerlendirilmesi için, AB dahilinde geçerli olan bir uygulama kapsamını belirlemektedir.

Güncel giderme yol ve yöntemleri hakkında lütfen yetkili satıcınızdan bilgi alınız.

Eski pilleri resmi toplama yer veya merkezlerine ya da yetkili satıcıya veriniz.

## Garanti

Bu cihaz için, yurt dışındaki temsilciliklerimizin vermiş olduğu garanti şartları geçerlidir. Bu hususda daha detaylı bilgi almak için, cihazı satın aldığınız satıcıya baş vurunuz. Garanti süresi içerisinde bu garantiden yararlanabilmek için, cihazı satın aldığınızı gösteren fişi veya faturayı göstermeniz şarttır.

Değişiklikler olabilir.



**Urządzenie przeznaczone jest wyłącznie do użytku domowego. Urządzenie nie jest przeznaczone do użytku zawodowego, lub medycznego.**

**Instrukcję użytkowania i obsługi proszę starannie przechowywać!**

Niniejsza waga wskazuje nie tylko ciężar, lecz dodatkowo procentową zawartość tłuszczu, wody, masy mięśni i kości w organizmie, jak również zalecane dzienne spożycie kalorii.

## Wskazówki bezpieczeństwa

Aby uniknąć zagrożeń, naprawy urządzenia należy do wykonywać tylko w autoryzowanym punkcie serwisowym naszej firmy.

**Wagi nie używać w czasie ciąży.**

Nie stawać na wadze mokrymi stopami, ani gdy powierzchnia wagi jest wilgotna – niebezpieczeństwo ześlizgnięcia.

**Osoby z zainplantowanymi aparatami medycznymi, jak np. rozrusznik pracy serca powinny używać tylko funkcję ważenia. Przy analizie budowy ciała urządzenie wysyła słaby sygnał elektryczny, który może wpłynąć na działanie rozrusznika pracy serca.**

Zwracać uwagę, aby na wagę nie spadały żadne przedmioty.

## Opis urządzenia

### Rysunek 1

- 1 Wyświetlacz
- 2 Przycisk + /- (zmiana nastawień)
- 3 Przycisk SET
- 4 Przycisk MODE
- 5 Komora baterii zasilającej

Wzrost	100–220 cm	
Jednostka pomiaru	kg/g (dokładność do 100 g)	
Wiek	10–99 lat	
Płeć	mężczyzna	kobieta
Modus	Normalny (N)	sportowiec/ atleta (A)
Poziom aktywności (AL)	1–5	
Zawartość tłuszczu	w % (dokładność do 0,1 %)	
Zawartość wody	w % (dokładność do 0,1 %)	
Masa mięśni	w kg/g (dokładność do 100 g)	
Masa kości	w kg/g (dokładność do 100 g)	

## Uruchamianie urządzenia

- Baterię należącą do zakresu dostawy włożyć do komory baterii **5 (rysunek 2)**.
- Wagę postawić na płaskiej, twardej i suchej powierzchni.
- Włączyć wagę poprzez naciśnięcie w środku górnej powierzchni.

Na wyświetlaczu pojawi się najpierw **oooo**. Następnie waga wyłączy się automatycznie. Waga jest gotowa do ważenia.

Na tej wadze można wybrać dwie funkcje:

- tylko funkcję ważenia ciężaru ciała,
- ważenie ciężaru ciała, pomiar zawartości tłuszczu i wody w organizmie, zalecane dzienne spożycie kalorii, jak również określenie masy kości i mięśni (w tym celu należy wprowadzić do pamięci wagi dane osobiste).

## Funkcja ważenia

### Rysunek 3

- Wejść na wagę i stać spokojnie tak długo, aż na wyświetlaczu przebiegnie wskaźnik słupkowy. Ciężar ciała rozłożyć przy tym równomiernie na obie nogi.

Teraz można odczytać zmierzoną wartość w kg/g.

Po upływie kilku sekund od dokonania pomiaru waga wyłącza się automatycznie. Przed wyłączeniem pojawia się na krótko wskaźnik słupkowy.

## Zapisywanie danych osobistych w pamięci

Wagi nie używać w czasie ciąży.

Osoby z zainplantowanymi aparatami medycznymi, jak np. rozrusznik pracy serca powinny używać tylko funkcję ważenia.

Aby dokonać pomiaru zawartości tłuszczu, wody, masy mięśni i kości w organizmie należy najpierw wprowadzić do pamięci wagi dane osobiste.

Waga posiada w pamięci 10 miejsc, w których można zapisać dane osobiste, takie jak wzrost, poziom aktywności (AL), wiek, płeć i modus (normalny/atleta).

**Wskazówka:** Jeżeli w czasie programowania w ciągu 15 sekund nie zostanie naciśnięty żaden przycisk, waga wyłączy się automatycznie. Natomiast jeżeli przycisk **+ / -** przytrzymamy dłużej, przyspieszy to przebieg liczb.



## Poziom aktywności (AL)

Każdy stopień odpowiada indywidualnemu stylowi życia i ma wpływ na wyniki analizy.

### Poziomy aktywności

Stopień 1 (AL1)	ciągłe siedzenie/leżenie
Stopień 2 (AL2)	czynności w pozycji siedzącej/żadnych aktywności sportowych
Stopień 3 (AL3)	czynności w pozycji siedzącej/słaba aktywność sportowa
Stopień 4 (AL4)	czynności w pozycji stojącej (prace domowe, sprzedaż)
Stopień 5 (AL5)	ciężka praca fizyczna, sport wyczynowy

### Rysunek 4

- Przed przystąpieniem do programowania postawić wagę na płaskiej powierzchni.
- Nacisnąć przycisk **MODE** Nastawienie wzrostu miga.
- Przyciskami **+ / -** nastawić wzrost.
- Nacisnąć przycisk **SET** w celu potwierdzenia nastawienia. Nastawienie poziomu aktywności (AL) miga.
- Przyciskami **+ / -** podać odpowiedni poziom aktywności.
- Nacisnąć przycisk **SET** w celu potwierdzenia nastawienia. Nastawienie wieku miga:
- Przyciskami **+ / -** podać wiek.
- Nacisnąć przycisk **SET** w celu potwierdzenia nastawienia. Teraz miga symbol  (kobieta) lub  (mężczyzna).

- Przyciskiem + / – wybrać odpowiednią płeć.
- Nacisnąć przycisk **SET** w celu potwierdzenia nastawienia. Teraz miga symbol modus dla typu normalnego lub atletycznego.
- Przyciskami + / – wybrać modus dla typu normalnego (N) lub sportowca/atlety (A).

**Wskazówka:** Dane dotyczące typu pojawiają się tylko dla wieku od 18 lat. Dla osób poniżej 18 roku życia ten punkt zostaje pominięty.

- Nacisnąć przycisk **SET** w celu potwierdzenia nastawienia. Rozlega się sygnał akustyczny. Na wyświetlaczu pojawiają się wszystkie nastawienia (symbol **R**).
- Przyciskiem + / – wybrać odpowiednie miejsce w pamięci w zakresie 1 do 10. Zajęte miejsca oznaczone są symbolem ■.
- Nacisnąć przycisk **SET** w celu potwierdzenia nastawienia. Rozlega się sygnał akustyczny. Dane zostały zapisane w pamięci.

Po upływie kilku sekund waga wyłączy się automatycznie. W celu zapisania kolejnych miejsc w pamięci powtórzyć wyżej opisane kroki **Zapisywanie danych osobistych w pamięci**.

**Wskazówka:** W celu wymazania miejsca pamięci należy najpierw wywołać to miejsce. Następnie nacisnąć równocześnie przyciski + i –. Dane zapisane w tym miejscu pamięci zostały wymazane.

## Pomiar wagi ciała, zawartości tłuszczu, wody, masy mięśni i kości

### Rysunek 5

- Włączyć wagę przyciskiem + lub –.
- Przyciskiem + (nieparzyste miejsca w pamięci) lub – (parzyste miejsca w pamięci) wybrać zaprogramowane osobiste miejsce w pamięci np. 2. Na wyświetlaczu pojawią się zapisane dane osobiste.
- Nacisnąć przycisk **SET** w celu potwierdzenia nastawienia. Rozlega się sygnał akustyczny.

Wejść na wagę i stać spokojnie tak długo, aż na wyświetlaczu przebiegnie wskaźnik słupekowy. Ciężar ciała rozłożyć przy tym równomiernie na obie nogi.

**Wskazówka:** Na wagę wchodzić tylko boso.

Najpierw pojawia się na ok. 2 sekundy

– ciężar w kg

Następnie waga określi procentową zawartość tłuszczu i wody w organizmie, jak również masę kości i mięśni, oraz zalecane dzienne spożycie kalorii. W tym czasie na wyświetlaczu miga  $\bar{u}\bar{u}$ .

Po zakończeniu obliczeń rozlega się sygnał akustyczny.

Na wyświetlaczu **1** pojawia się kolejno

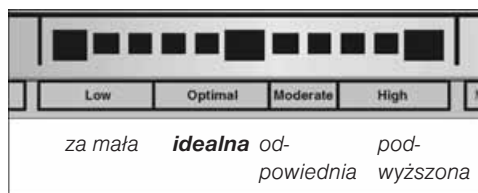
- zawartość tłuszczu w organizmie (body fat) w % i ciężar w kg,
- zawartość wody w organizmie (body water) w % i ciężar w kg,
- aktualny ciężar w kg i zalecane dzienne spożycie kalorii zapewniające utrzymanie tej wagi ciała (**PC**-Present Calorie pojawia się na wyświetlaczu w miejscu wieku),
- optymalny ciężar w kg i zalecane dzienne spożycie kalorii zapewniające utrzymanie tej wagi ciała (**OC**-Optimal Calorie pojawia się na wyświetlaczu w miejscu wieku),

**Wskazówka:** Na podstawie podanych i wyliczonych wartości (wiek, wzrost, zawartość tłuszczu, poziom aktywności ...) waga wyznacza wartość orientacyjną, uważaną jako ciężar optymalny i odpowiednie dzienne spożycie kalorii zapewniające utrzymanie tej wagi. W celu określenia idealnej wartości dziennego spożycia kalorii zaleca się skontaktować z lekarzem lub specjalistą z zakresu odżywiania.

– masa kości (bone mass) i masa mięśni (muscle mass) w kg,

każdorazowo na około 4 sekundy.

**Wskazówka:** Wskaźnik słupkowy na dole wyświetlacza wskazuje graficzną interpretację zmierzonej wartości.



**Ważne:** Stopy, łydki i uda nie mogą się przy tym dotykać, tylko wtedy pomiar będzie prawidłowy.

Waga wyłącza się automatycznie po upływie kilku sekund od zakończenia procesu ważenia i pomiaru.

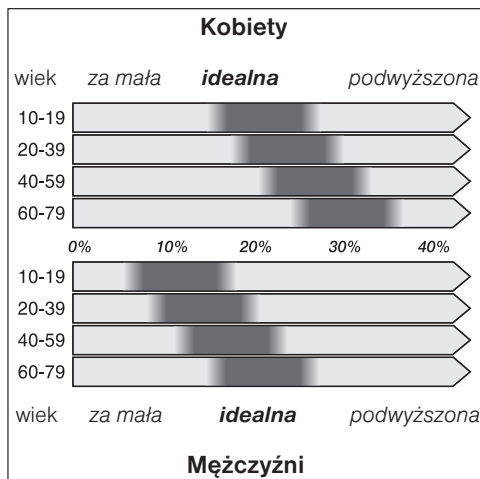
## W jaki sposób następuje pomiar zawartości tłuszczu?

Pomiar zawartości tłuszczu dokonuje się na zasadzie BAI (bioelektryczna analiza impedancji). W tym celu urządzenie przesyła przez ciało ludzkie słaby, nieszkodliwy sygnał elektryczny.

Następnie dokonuje pomiaru oporności (impedancji) jaką ciało stawia temu sygnałowi elektrycznemu. Oporność zależy od składu ciała ludzkiego. Mięśnie i organy zawierają wodę i na skutek tego przewodzą dobrze prąd elektryczny. Tłuszcz stawia opór i dlatego jest złym przewodnikiem.

Na podstawie pomierzonej oporności i danych osobistych zapisanych w pamięci wagi (wzrost, wiek, płeć) obliczona zostanie procentowa zawartość tłuszczu.

Zawartość tłuszczu w organizmie ludzkim jest w znacznym stopniu indywidualna i dlatego następująca dalej tabela podaje tylko przybliżone wartości orientacyjne.



**Źródło:** Wytyczne BMI wydane przez NIH/WHO. Cytat według Gallaghera, et al. w NY Obesity Research Center.

**Ważne:** Pomierzone wartości służą tylko jako dane orientacyjne do obserwacji zmian w dłuższych okresach czasu. **Nie zastępują one obserwacji medycznej ani porady lekarskiej. W celu uzyskania wyczerpujących informacji o znaczeniu zawartości tłuszczu, wody w organizmie, jak również masy kości i mięśni, oraz idealnych wartości dla własnej osoby proszę zwrócić się do Państwa lekarza domowego.**

**Wskazówka:** Aby uzyskać porównywalne wyniki proszę przeprowadzać pomiary codziennie, o tej samej porze i w tych samych warunkach (zaleca się trzy godziny po jedzeniu lub sportowej aktywności).

## Modus dla sportowca/atlety

Badania naukowe wykazują, że skład ciała sportowca wyczynowego różni się znacznie od składu ciała osoby uprawiającej sport okazjonalnie lub osób nietreningujących. Dlatego waga ta daje możliwość wyboru nastawienia dla typu normalnej budowy lub dla atlety. Nastawienie dla atlety wybierać tylko dla osób które wykonują np. intensywny trening wytrzymałościowy co najmniej 8–10 godzin tygodniowo, wzmocniony trening siłowy i mają puls spoczynkowy nie większy niż 60 uderzeń na minutę. Nastawienie to jest możliwe tylko przy nastawieniu wieku od 18 lat.

## Jakie znaczenie ma zmierzona zawartość wody?

Woda zawarta w organizmie ludzkim ma dla niego wielkie znaczenie życiowe. Zawartość wody zmniejsza się z wiekiem. Organizm dorosłego człowieka zawiera przeciętnie 50 65% wody. Optymalna zawartość wody w organizmie jest podstawą zdrowia i wspomaga odporność na choroby.

## Co to jest masa mięśni?

Funkcja ta wskazuje wyliczoną masę mięśni szkieletowych (wartość przybliżona) w Państwie organizmie. Człowiek posiada ponad 600 mięśni. Mięśnie spełniają bardzo ważną rolę (ruch, postawa ciała) i zużywają energię. Ze zwiększoną masą mięśni (wzrost aktywności i trening sportowy) zwiększa się zużycie energii i spalanie kalorii, co powoduje redukcję zawartości tłuszczu.

Przeciętna masa mięśni szkieletowych (International Commission on Radiological Protection, 1975):

- kobiety o wadze 58 kg                    30%
- mężczyźni o wadze 70 kg                40%

## Co to jest masa kości?

Funkcja ta wskazuje wyliczoną masę kości (wartość przybliżona zawartości minerałów w kościach). Masa kości zależy od warunków życiowych. Dlatego należy zwracać uwagę na zdrowe odżywianie i regularny ruch. W celu określenia wartości idealnych proszę zwrócić się do lekarza specjalisty.

Przeciętna zawartość minerałów w kościach (Rico et al. 1993):

- kobiety  
w wieku 17 do 28 lat                        ok. 2,7 kg
- mężczyźni  
w wieku 17 do 28 lat                        ok. 2,7–3,5 kg

**Wskazówka:** Dla podanych niżej osób wyliczenie masy kości może okazać się niemożliwe. Proszę traktować te wartości jako przybliżone wartości orientacyjne.

- Osoby starsze lub młodzież
- Kobiety w czasie lub po przekwitaniu
- Osoby otrzymujące kurację hormonalną
- Kobiety karmiące

## Wiadomości ogólne

Na wynik pomiaru zawartości tłuszczu i wody wpływa w znacznym stopniu ilość wody zawartej w organizmie. Ilość ta zmienia się i zależy np. od pory dnia, wysiłku fizycznego, kąpieli, natrysku, menstruacji, przyjmowanych pokarmów i napojów. Również ewentualne choroby i przyjmowane leki mogą wpłynąć na wynik pomiaru.

**Wskazówka:** Dla dzieci poniżej 10 roku życia pomiar nie daje podstaw do żadnych orzeczeń.

## Czyszczenie urządzenia

Wagi nie wolno nigdy zanurzać w wodzie.

Nie wolno stosować żadnych urządzeń czyszczących strumieniem pary.

- Wagę przetrzeć wilgotną ścierką, nie stosować żadnych środków szorujących.
- Szklane powierzchnie czyścić środkiem do czyszczenia szkła dostępnym w handlu.

## Meldunki błędów

### ERR 0

Pierwsze włączenie przeprowadzone zostało błędnie. Proszę wyjąć baterię i ponownie włożyć. Na zakończenie nacisnąć krótko w środku górnej powierzchni.

### ERR 1

Osoba ważona stała na wadze niespokojnie lub za krótko. Proszę stać spokojnie co najmniej 5 sekund.

### ERR 2

Ważona osoba jest za ciężka (maks. 150 kg).

### ERR 3

Kontakt pomiędzy podeszwą stopy i sensorami kontaktowymi Kontakten jest za mały. Stopy postawić na sensory kontaktowe stellen.

**Wskazówka:** Bardzo sucha i/lub bardzo zrogowaciała skóra może zafałszować wyniki pomiaru. Dobrze ukrwione lub lekko wilgotne podeszwy prowadzą do dokładnych wyników pomiaru.

Aby zapobiec zagrożeniu poślizgnięcia, proszę koniecznie zwrócić uwagę, żeby podeszwy nie były jednak mokre.

### ERR 4

Procentowa zawartość tłuszczu nie mieści się w zakresie pomiaru, który wynosi 5–50 %.

Proszę powtórzyć pomiary.

### ERR 5

Procentowa zawartość wody w organizmie nie mieści się w zakresie pomiaru.

**Wskazówka:** Bardzo sucha i/lub bardzo zrogowaciała skóra może zafałszować wyniki pomiaru. Dobrze ukrwione lub lekko wilgotne podeszwy prowadzą do dokładnych wyników pomiaru. Aby zapobiec zagrożeniu poślizgnięcia, proszę koniecznie zwrócić uwagę, żeby podeszwy nie były jednak mokre.

### L 0

Bateria się wyczerpała lub jest za słaba.

Wymienić baterię (patrz rysunek 2). Na zakończenie włączyć wagę naciskając krótko w środku górnej powierzchni.

**Nie stosować akumulatorów! Stosować tylko baterie tego samego typu.**

## Usuwanie opakowania i zużytego urządzenia



Niniejsze urządzenie oznaczone jest zgodnie z europejskimi przepisami 2002/96/EG o zużytych urządzeniach elektrycznych i elektronicznych (waste electrical and electronic equipment – WEEE). Przepisy te wytyczają ramowe warunki zwrotu i recyklingu zużytych urządzeń ważne w całej Unii Europejskiej.

Aktualne informacje dotyczące sposobu usunięcia opakowania lub zużytego urządzenia można uzyskać w punkcie zakupu urządzenia.

Zużyte baterie proszę oddać w punkcie zbioru baterii lub w handlu specjalistycznym.

## Gwarancja

Dla urządzenia obowiązują warunki gwarancji wydanej przez nasze przedstawicielstwo handlowe w kraju zakupu. Dokładne informacje otrzymacie Państwo w każdej chwili w punkcie handlowym, w którym dokonano zakupu urządzenia. W celu skorzystania z usług gwarancyjnych konieczne jest przedłożenie dowodu kupna urządzenia. Warunki gwarancji Warunki gwarancji regulowane są odpowiednimi przepisami Kodeksu cywilnego oraz Rozporządzeniem Rady Ministrów z dnia 30.05.1995 roku „W sprawie szczególnych warunków zawierania i wykonywania umów rzeczy ruchomych z udziałem konsumentów“.

Zastrzega się prawo wprowadzania zmian.

## A készülék háztartási használatra készült, és nem alkalmas ipari vagy egészségügyi alkalmazásra.

### Kérjük, gondosan őrizze meg a használati utasítást!

Ez a mérleg nemcsak a testsúly mérését teszi lehetővé, hanem azon túlmenően kimutatja a testszír és a testben lévő víz arányát, az izom- és csonttömeget, továbbá megmutatja, mekkora napi kalóriefelvétel ajánlott.

## ⚠ Biztonsági útmutató

A készülék javítását csakis a vevőszolgálatunk végezheti, hogy a veszélyek elkerülhetőek legyenek.

### Terhesség ideje alatt nem használható ez a mérleg.

Ne lépjen a mérlegre nedves lábbal vagy ha annak felülete nedves – fennáll a csúszásveszély.

**Azok a személyek, akikben beültetett orvosi készülék – pl. szívrítmus-szabályozó – van, csak a mérleg-funkciót használhatják. A készülék a testanalízis elvégzéséhez gyenge elektromos jelet bocsát ki, amely a szívrítmus-szabályozó készülék működését befolyásolhatja.**

Ügyeljen arra, hogy ne ejtsen semmilyen tárgyat a mérlegre.

## A készülék részei:

### 1 ábra

1 kijelző

2 + /– nyomógombok (beállítások változtatása)

3 SET-nyomógomb

4 MODE-nyomógomb

5 elemtartó rekesz

Testmagasság	100–220 cm	
Mértékegység	kg/g (100 grammonkénti beosztás)	
Életkor	10–99 év	
Nem	férfi	nő
Mód	Normál (N)	sportoló/ atléta (A)
Aktivítási szint (AL)	1–5	
Testszír aránya	% -ban (0.1 %-os beosztás)	
Testvíz aránya	% -ban (0.1 %-os beosztás)	
Izomtömeg	kg/g (100 g-os beosztás)	
Csonttömeg	kg/g (100 g-os beosztás)	

## Üzembe helyezés

- A mellékelt elemeket az elemtartóba **5** tegye be (**2 ábra**).
- Helyezze a mérleget egy sík, kemény és száraz felületre.
- A mérleg felületének közepét rövid ideig lenyomva indítsa a mérleget.

A kijelzőn először **0000** jelenik meg. Majd a mérleg automatikusan kikapcsol. A mérleg üzemkész.

Ezzel a mérleggel két funkció választható:

- csak mérőfunkció
- testsúly, testszír és testvíz mérése, ajánlás a napi kalóriefelvételre, továbbá a csont- és izomtömeg meghatározása (ehhez egyéni adatok bevitele szükséges).

## Mérlegfunkció

### 3 ábra

- Lépjen a mérlegre és álljon nyugodtan, míg a mérőkijelző végighalad a kijelzőn . A testsúlyát egyenletesen ossza meg a két lábán.

Ekkor leolvasható a mért érték kg/g-ban.

A mérleg néhány másodperccel a mérés után automatikusan kikapcsol. A kikapcsolás előtt rövid időre megjelenik a mérlegkar-kijelzés.

## Személyes adatok beírása

Terhesség ideje alatt nem használható ez a mérleg.

Azok a személyek, akikben beültetett orvosi készülék – pl. szívritmus-szabályozó – van, csak a mérleg-funkciót használhatják.

Testzsír-, testvízrészarány, izom- és csonttömeg méréséhez először az egyéni adatok bevitelére van szükség.

A mérlegben 10 tárolóhely áll rendelkezésre, amelyekbe a következő egyéni adatok vehetők fel: aktivitási szint (AL), életkor, nem és alkat (normál/atlétikus).

**Megjegyzés:** Ha programozás közben kb. 15 másodpercen át egyetlen nyomógombot sem működtet, akkor a mérleg automatikusan kikapcsol. Ha a + / – nyomógombot hosszan lenyomva tartja, az meggyorsítja a számok lefutását.

## Aktivítási szint (AL)

Minden fokozat megfelel valamilyen egyéni életstílusnak és befolyásolja az analízisértékeket.

### Aktivítási szint

1. fokozat (AL1)	Állandó ülés/fekvés
2. fokozat (AL2)	Ülő tevékenység, sportolás nélkül
3. fokozat (AL3)	Ülő tevékenység, csekély sportolással
4. fokozat (AL4)	Álló tevékenység, (háztartási munka, eladói munkakör)
5. fokozat (AL5)	Nehéz testi munka, teljesítménysport

### 4 ábra

- A programozáshoz a mérleget helyezze vízszintes sík felületre.
- Nyomja meg **MÓDE** nyomógombot. A mennyiségek beállítása villog.
- A + / – nyomógombbal állítsa be a testméretet.

- A nyugtázáshoz nyomja meg a **SET** nyomógombot. Az aktivitási szint (AL) beállítása villog:
- A + / – nyomógombbal állítsa be a megfelelő aktivitási szintet.
- A nyugtázáshoz nyomja meg a **SET** nyomógombot. Az életkor bevitelének beállítása villog:
- A + / – nyomógombbal állítsa be az életkort.
- A nyugtázáshoz nyomja meg a **SET** nyomógombot.  
Ekkor a ♀ (nő) vagy ♂ (férfi) jel villog.
- A + / – nyomógombokkal válassza ki a megfelelő nemet.
- A nyugtázáshoz nyomja meg a **SET** nyomógombot. A normál vagy atléta mód jele villog.
- A + / – nyomógombokkal válassza ki a módot: normál (N) vagy sportoló / atléta (A).

**Megjegyzés:** Ez a beállítás csak 18 évesnél magasabb életkor megadásakor jelenik meg. A 18 évesnél fiatalabb személyek esetében ezt a beállítási lehetőséget a mérleg kihagyja.

- A nyugtázáshoz nyomja meg a **SET** nyomógombot. Ekkor felhangzik egy akusztikus hangjelzés. Ekkor az összes beállítás megjelenik (**R** szimbólum).
- A + / – nyomógombokkal válasszon memóriahelyet 1 és 10 között. A már foglalt memóriahelyeket ■ szimbólum jelöli.
- A nyugtázáshoz nyomja meg a **SET** nyomógombot. Ekkor felhangzik egy akusztikus hangjelzés. Az adatok tárolódtak.

A mérleg pár perc elteltével automatikusan kikapcsol. További tárolóhelyek feltöltéséhez ismételve meg a **Személyes adatok beírása** eljárást.

**Megjegyzés:** Valamely memóriahely törléséhez azt előbb be kell hívni. Azután nyomja le egyidejűleg a + és – gombot. A memóriahelyen tárolt adatok törlődtek.



## Testsúly továbbá testzsír-, testvízrésarány, izom- és csonttömeg mérése

### 5 ábra

- Kapcsolja be a mérleget a + vagy – nyomógombbal.
- Válassza ki a + nyomógombbal (a páratlan számozású tárolt helyeken) vagy a – nyomógombbal (a páros számozású tárolt helyeken) az egyéni adatokat. A bevitt személyes adatok megjelennek a kijelzőn.
- A nyugtázáshoz nyomja meg a **SET** nyomógombot. Ekkor felhangzik egy akusztikus hangjelzés.

Lépjen a mérlegre és álljon nyugodtan, míg a mérőkijelző végighalad a kijelzőn.

A testsúlyát egyenletesen ossza meg a két lábán.

**Megjegyzés:** Csak mezítláb álljon a mérlegre.

Először kb. 2 másodpercre jelenik meg a súly kg-ban

Azután a mérleg meghatározza a testzsír és a testvíz százalékos értékeit továbbá a csont- és izomtömeget és ajánlást ad a napi kalóriaelfvételre. A kijelzőn eközben  $\updownarrow$  villog. Amikor a számítás véget ér, hangjelzés hallható.

Az **1**-es kijelzőn egymás után megjelenik

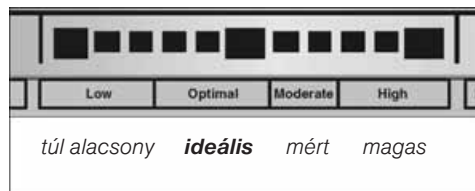
- a testzsír aránya (Body fat) %-ban és a súly kg-ban,
- a testvíz aránya (Body water) %-ban és a súly kg-ban,
- az aktuális súly kg-ban, továbbá ennek a súlynak a megtartásához a napi kalóriaelfvételre egy irányérték (A kijelzőn **PC**-Present Calorie jelenik meg az életkor helyett).

- az optimális súly kg-ban, továbbá ennek a súlynak a megtartásához egy irányérték a napi kalóriaelfvételre (A kijelzőn **OC** Optimal Calorie jelenik meg az életkor helyett).

**Megjegyzés:** A mérleg a bevitt és kiszámított adatok figyelembevételével (életkor, magasság, testzsír, aktivitási szint...) megállapítja a súly és az ahhoz tartozó kalóriamennyiség tekintetében azt az irányértéket, amely az adott súly megtartásához szükséges. Az egyéni ideálisan kialakított kalóriaelfvétel meghatározása érdekében ajánljuk, hogy keressen fel szakorvost vagy táplálkozási tanácsadót.

- a csont- (Bone mass) és izomtömeg (Muscle mass) kg-ban, mindegyik kb. 4 másodpercre.

**Megjegyzés:** A kijelző alatti mérlegkar-jelzés mutatja a mindenkori kijelzett mennyiség grafikus értékelését.



**Fontos:** A mérés pontossága érdekében a lábak bőrfelülete, a vádli és a felsőcomb ne érjen össze.

A mérleg pár másodperccel a mérési folyamat befejezése után automatikusan kikapcsol.

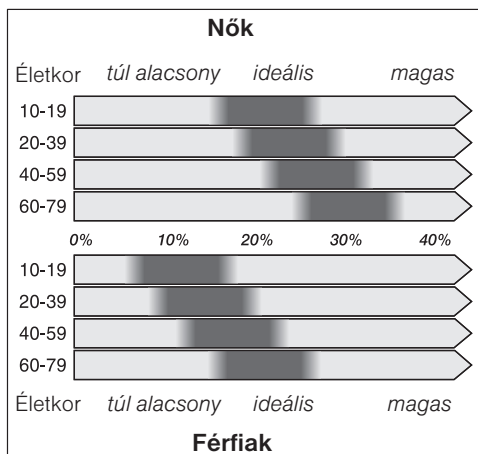
## Hogyan történik a testzsír mérése?

A test zsírtartalmának mérése a BIA-elv (bioelektromos impedancia-analízis) alapján történik. A készülék ehhez gyenge, ártalmatlan elektromos jelet küld át a testen.

A készülék a testnek a jellel szembeni ellenállását (impedanciáját) méri. Az ellenállást befolyásolja az emberi test összetétele. Az izmok és a szervek sok vizet tartalmaznak, ezért jól vezetnek. Ezzel szemben a zsírnak nagyobb az ellenállása és rossz vezető.

A mért ellenállásból, valamint a mérlegbe beírt adatokból (magasság, életkor, nem) a mérleg kiszámítja a test %-os zsírtartalmát.

A test zsírtartalmának részaránya egyénenként változó. Ezért a következő táblázat adatai csak irányértékek.



**Forrás:** NIH/WHO BMI-irányelvek. Idézi Gallagher, et al. a NY Obesity Research Center-ben

**Fontos:** A mért értékek csak támpontokként szolgálnak a hosszú távú változások megfigyeléséhez. **Nem helyettesíti az orvosi megfigyelést vagy tanácsadást. Ha részletesebb információkhoz szeretne jutni a testzsír, a testvíz arányának jelentőségéről, továbbá a csonttömegről és izomtömegről és az Ön számára ideális értékekről, kérjük, forduljon házi orvosához.**

**Tipp:** Ahhoz, hogy összevethető adatokat kapjunk, minden nap azonos időben és azonos körülmények között végezze a mérést (ajánlott három órával evés vagy sportolás után).

## Sportoló / atléta mód

Tudományos kutatások igazolják, hogy a versenysportolók, a szabadidő-sportolók és a nem sportolók testének összetétele jelentősen különbözik egymástól. Ezért ezzel a mérleggel választani lehet a normál és a sportoló beállítás között. Az atléta mód választásának feltételei pl.: intenzív, folyamatos edzés (legalább 8–10 óra hetente), fokozott állóképesség-edzés az erősportok esetében és a nyugalmi pulzus max. 60 /perc értéke. A beállítás csak a 18 évesnél idősebbek számára lehetséges.

## Mit közöl a testvíz arányáról mért adat?

A víz a szervezet számára létfontosságú. Részaránya csökken a kor előrehaladtával. A felnőtteknél a test átlagos víztartalma körülbelül 50–65 %. Az optimális víztartalom előfeltétele az egészségnek és hozzájárul a betegségek megelőzéséhez.

## Mi az izomtömeg?

Ez a funkció kimutatja az Ön testében levő vázizmok kiszámított tömegét (irányérték). Az embernek több mint 600 izma van. Az izmok fontos szerepet játszanak (mozgás, testtartás) és energiát használnak fel. Az izomtömeg növekedésével (aktivitás fokozása és sporttevékenység) emelkedik az energia- ill. kalóriaafelhasználás és a testzsír aránya csökken.

Vázizmok átlagos tömege (International Commission an Radiological Protection, 1975):

- Nők 58 kg-os súllyal: 30%
- Férfiak 70 kg-os súllyal: 40%

## Mi a csonttömeg?

Ez a funkció a kiszámított csonttömeget (irányérték ásványi anyagok arányára a csontban) mutatja ki. A csonttömeg függ az életkörülményektől. Ezért fontos figyelni a megfelelő táplálkozásra és rendszeresen mozogni. Forduljon szakorvoshoz, ha az ideális értékeket szeretné tudni.

A csont ásványianyag tartalma átlagosan (Rico et al, 1993):

- 17 és 28 év közötti nők: kb. 2,7 kg
- 17 és 28 év közötti férfiak : 2,7–3,5 kg

**Megjegyzés:** A következő személyeknél adott esetben nem lehetséges a csonttömeg meghatározása. Kérjük, ezeket az adatokat csak támpontként használja fel.

- Idős emberek vagy fiatalok
- Változó korban vagy az azt követő években levő nők
- Hormonkezelésben részesülő személyek
- Szoptató anyák

## Általános tudnivalók

A test zsírtartalmának és víztartalmának mért értékeit befolyásolja a testben levő víz. A víztartalom változik például napszakonként, fizikai igénybevételtől függően, fürdés vagy zuhanyozás, menstruáció, ételmiszer- és folyadékbevitel következtében is. A mérés eredményét befolyásolhatják a betegségek vagy a gyógyszerek is.

**Megjegyzés:** A 10 év alatti gyermekek esetében a mérési eredmények nem relevánsak.

## Tisztítás

A mérleget soha ne merítse vízbe.

Gőzüzemű tisztítóval ne tisztítsa.

- A mérleget nedves ruhával törölje le, ne használjon hozzá súrolószert.
- Az üvegfelületeket a szokványos ablaktisztítószerrel lehet tisztítani.

## Hibajelzések

### ERR 0

Az inicializálás hibás. Vegye ki az elemet és tegye be újra. Végül rövid ideig nyomja meg a mérőfelület közepét.

### ERR 1

Nem állt nyugodtan vagy elég hosszú ideig a mérlegen. Legalább öt másodpercen át álljon nyugodtan a mérlegen.

### ERR 2

A mérendő testsúly túl nagy (max. 150 kg).

### ERR 3

talpak és a mérő érintkezők közötti érintkezés elégtelen. Helyezze a lábát a mérő-érintkezőkre.

**Megjegyzés:** Nagyon száraz bőr és/vagy vastag szaruréteg meghamisíthatja a mérési eredményt. Pontosabb mérési eredményhez vezet, ha a talpa vérkeringése intenzívebb vagy pedig az enyhén nyirkos. A csúszásveszély elkerülése végett kérjük feltétlen ügyeljen arra, hogy a talpa ne legyen nedves.

### ERR 4

A zsír aránya az 5–50 % tartományon kívül van.

Ismételje meg a mérést.

### ERR 5

A testvíz arányának százalékos értéke a mérési tartományon kívül helyezkedik el.

**Megjegyzés:** Nagyon száraz bőr és/vagy vastag szaruréteg meghamisíthatja a mérési eredményt. Pontosabb mérési eredményhez vezet, ha a talpa vérkeringése intenzívebb vagy pedig az enyhén nyirkos. A csúszásveszély elkerülése végett kérjük feltétlen ügyeljen arra, hogy a talpa ne legyen nedves.

### LO

Az elem lemerült vagy túl gyenge. Cseréljen elemet (lásd a **2** ábrát). Ezután a mérleg indításához a mérőfelület közepét rövid időre nyomja meg.

**Ne használjon akkumulátort! Csakis azonos típusú elemeket használjon.**

## Ártalmatlanítás



A készülék a 2002/96/EG, az elektromos és elektronikus használt készülékekről szóló (waste electrical and electronic equipment WEEE) európai irányelveknek megfelelően van jelölve. Az irányelvek megadják a használt készülékek visszavételének és értékesítésének kereteit az egész EU-ban érvényes módon.

Az aktuális ártalmatlanítási lehetőségekről kérjük, tájékozódjon a szakkereskedőnél.

A lemerült elemeket a nyilvános gyűjtőhelyeken vagy a szakkereskedőnél adja le.

## Garanciális feltételek

A garanciális feltételeket a 117/1991 (IX. 10) számú kormányrendelet szabályozza. 72 órán belüli meghibásodás esetén a készüléket a kereskedelem kicseréli. Ezután vevőszolgálatunk gondoskodik az előírt 15 napon belüli, kölcsönkészülék biztosítása esetén 30 napon belüli javításról. A garanciális szolgáltatásokat a vásárlásnál kapott, szabályosan kitöltött garanciajeggyel lehet igénybevenni, amely minden egyéb garanciális feltételt is részletesen ismerteti. Minőségtanúsítás: A 2/1984. (111.10.) BkM-IpM számú rendelete alapján, mint forgalmazó tanúsítjuk, hogy a készülék a vásárlási tájékoztatóban közölt adatoknak megfelel.

A változtatások joga fenntartva.

Този уред е предназначен за ползване в домакинството и не е подходящ за използване в промишлени или медицински институции.

**Съхранете грижливо упътването за употреба!**

Тази везна не показва само теглото, а допълнително и съдържанието на мазнини и вода в тялото, мускулна и костна маса, както и препоръки за дневния прием на калории.

## Указания за безопасност

За да се избегнат рискове, поправки на уреда могат да се извършват само от наш оторизиран сервиз.

**Везната не трябва да се използва по време на бременност.**

Не стъпвайте върху кантара с мокри крака или когато повърхността на кантара е влажна – има опасност от подхлъзване.

**Лица с имплантирани медицински уреди, например с байпас, трябва да използват само функцията теглене. За анализиране на тялото уредът изпраща слаб електрически сигнал, който може да окаже влияние на байпас.**

Не допускайте върху кантара да падат предмети.

## На един поглед

### Схема 1

6 Дисплей

7 + /- Бутони

(Промяна на програмите)

8 Клавиш SET

9 Клавиш MODE

10 Място за батериите

Височина	100–220 см	
Мерна единица	kg/g (100g в деление)	
Възраст	10–99 години	
Пол	мъж	жена
Режим	обикнов ен (N)	спортист/ атлет (A)
Степен на активност (AL)	1–5	
Съдържание на мазнини	в % (0,1 % в деление)	
Съдържание на вода	в % (0,1 % в деление)	
Мускулна маса	в kg/g (100g в деление)	
Костна маса	в kg/g (100g в деление)	

## Експлоатация

- Поставете батерията в гнездото 5 (фиг. 2).
- Поставете кантара върху равна, твърда и суха повърхност.
- Инициализирайте везната, за целта натиснете за кратко в центъра на повърхността, върху която се стъпва.

На дисплея първо се появява **oooo**. След това везната се изключва автоматично. Везната е готова за работа.

Кантарът дава възможност за избор на две функции:

- само теглене
- Измерване на теглото, телесната мазнина и вода, препоръка за дневен прием на калории, както и определяне на мускулната и костната маса (за целта се въвеждат лични данни).

## Функция «теглене»

### Схема 3

- Качете се на кантара и останете спокойно и мирно, докато изтече диаграмата на дисплея.

Разпределете теглото равномерно върху двата крака.

Сега стойностите могат да се отчитат в kg/g.

Няколко секунди след измерването везната автоматично се изключва.

Преди това на дисплея за кратко се появява скалата.

### Въвеждане на лични данни

Везната не трябва да се използва по време на бременност.

Лица с имплантирани медицински уреди, например с байпас, трябва да използват само функцията теглене.

За да измерите съдържанието на телесната мазнина и вода, мускулната и костната маса, трябва първо да въведете личните си данни.

Везната разполага с 10 позиции, на които могат да се въвеждат лични данни като височина, степен на активност (AL), възраст, пол и режим (обикновен/атлетичен).

**Указание:** Ако по време на програмирането в продължение на 15 сек. не се натисне клавиш, везната автоматично се изключва. Ако клавишът + / – се задържи натиснат по-дълго време се ускорява смяната на числата.

## Степен на активност (AL)



Всяка степен отговаря на определен индивидуален стил на живот и оказва влияние на стойностите от анализа.

### Степен на активност


Степен 1 (AL1)	Постоянно седене/лежане
Степен 2 (AL2)	Дейности в седнало положение, никаква спортна активност
Степен 3 (AL3)	Дейности в седнало положение, слаба спортна активност
Степен 4 (AL4)	Дейности в изправено положение (домакинска работа, продажби)
Степен 5 (AL5)	Тежък физически труд, професионален спорт

### Схема 4

- Поставете кантара върху равна повърхност, за да го програмирате.
- Натиснете бутона **MODE**. Появява се полето за въвеждане на височината започва да мига.
- С клавиша + / – въведете съответната височина.
- Натиснете клавиш **SET** за потвърждение. Опцията за въвеждане на степента на активност (AL) започва да мига.
- С клавиша + / – въведете подходящата степен на активност.
- Натиснете клавиш **SET** за потвърждение. Опцията за въвеждане на възрастта започва да мига.
- С клавиша + / – въведете съответната възраст (години).

- Натиснете клавиш **SET** за потвърждение. Започва да мига символът за  (жена) или (мъж) .
- С клавишите **+ / -** въведете съответния пол.
- Натиснете клавиш **SET** за потвърждение. Появява се символът за обикновен режим или за режим за атлети.
- С клавиша **+ / -** изберете режим N (нормален) или режим A (спортист/атлет).

**Внимание:** Този символ се появява само когато е въведена възраст над 18 години. При възраст под 18 години тази опция е пропусната.

- Натиснете клавиш **SET** за потвърждение. Чува се звуков сигнал. Сега можете да видите настройките (символът **R**).
- С клавишите **+ / -** изберете позиция в паметта от 1 до 10. Вече заетите позиции са обозначени със символ .
- Натиснете клавиш **SET** за потвърждение. Чува се звуков сигнал. Въведените данни са запаметени.

След няколко секунди везната автоматично се изключва. За да въведете данни и на другите позиции за запамяване, повторете процеса

#### **Въвеждане на лични данни.**

**Внимание:** За да изтриете запаметена позиция трябва да я изведете на дисплея. След това едновременно натиснете клавишите **+ и -**.

Въведените данни в тази позиция са изтрети.

## **Измерване на теглото, както и на съдържанието на телесна мазнина и вода и мускулна и костна маса**

### **Схема 5**


- Регулирайте настройките на везната с клавиша **+** или **-**.
- С клавиш **+** (нечетни запаметени позиции) или **-** (четни запаметени позиции) изберете позицията, на която са въведени личните Ви данни, например 2. Запаметените данни се появяват на дисплея
- Натиснете клавиш **SET** за потвърждение. Чува се звуков сигнал.

Качете се на кантара и останете спокойно и мирно, докато изтече диаграмата на дисплея. Разпределете теглото равномерно върху двата крака.

**Внимание:** Стъпвайте върху везната само боси.

В началото за около 2 секунди се появява

– тегло в kg

Везната определя процентното съдържание на мазнини и вода в тялото, както и мускулната и костната маса и дава препоръка за дневния прием на калории. През това време на дисплея се появява символът . След като изчислението приключи се чува звуков сигнал.

На дисплей **1** едно след друго се появяват:

- съдържанието на мазнини в тялото (Body fat) в % и теглото – в kg,
- съдържанието на вода в тялото (Body water) в % и теглото – в kg,

- актуалното тегло в kg, както и ориентировъчна стойност за дневния прием на калории, който трябва да се спазва, (на мястото на възрастта на дисплея се появява **PC**-Present Calorie)
- оптималното тегло в kg както и ориентировъчна стойност за дневния прием на калории, който трябва да се спазва, (на мястото на възрастта на дисплея се появява **OC**-Optimal Calorie),

**Указание:** Като обработва зададените и измерените данни (възраст, височина, съдържание на мазнини в тялото, степен на активност...) везната изчислява ориентировъчна стойност за оптималното тегло и съответстващата му стойност за калориен прием, при която това тегло ще се запази. За определяне на идеалната стойност на калориите, които трябва да се приемат, Ви съветваме да се консултирате с лекар или консултант по хранене.

- костната (Bone mass) и мускулната (Muscle mass) маса в kg, съответно всяко показание се показва за около 4 секунди.

**Внимание:** Скалата долу на дисплея показва графичното изображение съответно на всяка стойност.



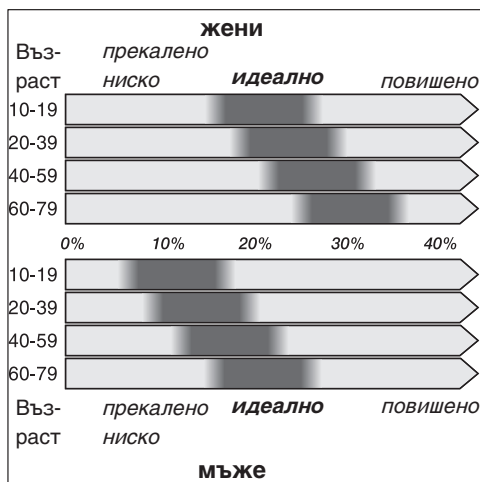
**Важно:** Кожата на стъпалата, прасците и бедрата не трябва да се допира, за да бъде направено точно измерването. Няколко секунди след приключване на измерването везната се изключва автоматично.

## Как се измерва съдържанието на мазнини в тялото?

Телесните мазнини се измерват по принципа BIA (биоелектрически импедантен анализ). За целта уредът изпраща слаб, безвреден електрически сигнал през тялото.

Измерва се съпротивлението (импедансът), което тялото оказва на сигнала. Съпротивлението се влияе от структурата на тялото. Мускулите и органите съдържат вода, поради което са добри проводници. Мазнините оказват съпротивление, поради което са лоши проводници.

От това измерено съпротивление, имайки предвид въведените в кантара данни (ръст, възраст, пол) се изчислява процентът телесни мазнини. Съдържанието на телесни мазнини при хората е много индивидуално. Затова стойностите в следващата таблица са само ориентировъчни.



**Източници:** ВМ директиви на СЗО. Цитирано по Галахър и колектив от Нюйоркския институт за борба със затлъстяването



**Важно:** Измерените стойности трябва да се приемат само за отправни точки за по-дългосрочни изменения.

**Те не могат да заменят лекарското наблюдение или консултация. За по-подробна информация за значението на съдържанието на мазнини и вода в тялото, както и костната и мускулната маса и за идеалните стойности, които са подходящи за Вас, се обърнете към личния си лекар.**

**Съвет:** За да получите съпоставими стойности от измерванията, претегляйте се всеки ден по едно и също време и при еднакви условия (препоръчва се това да става три часа след хранене или спортуване).

## **Режим за спортисти/ режим за атлети**

Научни изследвания доказват, че съставът на телата на спортисти, на атлети и на не трениращи е коренно различен. За тази цел при тази везна може да се направи избор между обикновен режим и режим за атлети. Предпоставка да се избере например режим за атлети е интензивно трениране поне 8–10 часа на седмица, засилени натоварващи тренировки и пулс в спокойно състояние максимум 60 удара в минута. Изборът на такъв режим е възможен само за възраст над 18 години.

## **Каква информация дава измерената стойност на съдържанието на вода в тялото?**

Водата играе жизненоважна роля за тялото. С увеличаване на възрастта процентното ѝ съдържание в тялото се намалява. При възрастни средната стойност на общо съдържание на вода е приблизително 50–65 %.

Оптималното съдържание на вода в тялото е предпоставка за добро здраве и ни помага да избегнем заболявания.

## **Какво представлява мускулната маса?**

Тази функция показва изчисленото тегло на скелетните мускули (ориентируваща стойност) на вашето тяло. Човекът има около 600 мускула. Мускулите играят важна роля (движение, положение на тялото) и изразходват енергия. С увеличаването на мускулната маса (увеличаване на активността и спортните занимания) се увеличава и изразходваната енергия, съответно калории, и съдържанието на мазнини в тялото намалява.

Средна скелетна мускулна маса  
International Commission on Radiological Protection, 1975):

- жени с тегло 58 kg      30 %
- мъже с тегло 70 kg      40 %

## Какво представлява костната маса?

Тази функция показва изчислената костна маса (ориентируваща стойност за минералното съдържание в костите). Костната маса зависи от условията и начина на живот. Затова е важно да се внимава за здравословното хранене и за редовно движение. За идеалните стойности е редно да се обърнете към лекар-специалист.

Средно минералното съдържание в костите (Rico et al. 1993)

- жени на възраст  
от 17 до 28 години:           около 2,7 kg
- мъже на възраст  
от 17 до 28 години:           2,7–3,5 kg

**Указание:** За изброените по-долу лица при някои обстоятелства не е възможно да се измери костната маса. Използвайте тези стойности само като ориентируващи.

- възрастни хора или младежи,
- жени – по време или след менопаузата,
- лица, които са подложени на хормонална терапия,
- жени по време на кърмене

## Обща информация

Измерените стойности за телесни мазнини и телесни течности се влияят от количеството вода в тялото. Количеството вода варира в зависимост от времето на деня, натоварването на тялото, къпане или вземане на душ, менструация, приемане на храна или течности. Резултатите от измерването могат да бъдат повлияни и от заболявания или прием на медикаменти.

**Забележка:** Резултатите от измерванията не дават съответната информация при деца под 10 години.

## Почистване

Никога не потапяйте кантара във вода.

Да не се използват парочистачки.

- Избършете кантара с влажна (хавлиена) кърпа, не използвайте абразивни средства.
- Стъклените повърхности почистете с обичайните препарати за почистване на стъкла.

## Съобщения за нередности

ERR 0

Инициализацията е била неправилна. Извадете батерията и я поставете отново. След това за кратко натиснете в средата на повърхността на везната.

ERR 1

Измерването не е извършено или не е било достатъчно дълго. Престоят в спокойно положение върху кантара трябва да е минимум пет секунди.

ERR 2

Теглото, което ще се измерва е прекалено голямо (максимум 150 kg).

ERR 3

Контактът между основата за ходилата и измерващите контакти е недостатъчен. Поставете ходилата си върху контактите за измерване.

**Внимание:** Много сухата кожа или загрубялата кожа може да бъде причина за неточен резултат от измерването. Когато ходилата са добре кръвоснабдени или леко влажни резултатите от измерването са по-добри.

За да предотвратите евентуално подхлъзване все пак трябва да внимавате ходилата да не са мокри.

**ERR 4**

Процентното съотношение на мазнините е извън границата 5–50 %.

Повторете измерването.

**ERR 5**

Процентното съдържание на вода в тялото е извън обхвата на измерване.

**Внимание:** Много сухата кожа или загрубялата кожа може да бъде причина за неточен резултат от измерването. Когато ходилата са добре кръвоснабдени или леко влажни резултатите от измерването са по-добри. За да предотвратите евентуално подхлъзване все пак трябва да внимавате ходилата да не са мокри.

**LD**

Батериите са слаби или изхабени. Сменете батериите (виж схема 2). След което инициализирайте везната, като за целта натиснете в центъра на повърхността, върху която се стъпва.

**Не използвайте акумулаторни батерии! Използвайте само батерии от същия тип.**

## Изхвърляне на отпадъците



Този уред е обозначен в съответствие с директива 2002/96/EG на Европейския съюз за електро- и електронни уреди (waste electrical and electronic equipment – WEEE). Директивата определя рамката на изискванията, валидни за ЕС, относно връщането и рециклирането на използваните уреди.

За актуалните начини за изхвърляне се информирайте при Вашия търговец! Старите батерии предавайте на обществените пунктове за отпадъци или в специализираните магазини.

## Гаранция

За този уред са валидни условията за гаранция, които са издадени от нашите представителства в съответната страна. Подробности ще Ви даде Вашия търговец, откъдето сте закупили уреда, по всяко време при запитване то Ваша страна. При използване на гаранцията на уреда е необходимо във всеки случай да представите бележката за покупката.

Запазваме си правото на промени.

Этот бытовой прибор предназначен для использования только в домашнем хозяйстве, а не в промышленных и/или медицинских учреждениях. Храните инструкцию по эксплуатации в надежном месте!

Эти весы показывают не только вес тела, но и, дополнительно, процентное содержание жира и воды в организме, мышечную и костную массы, а также рекомендации относительно количества потребляемых ежедневно калорий.

## **⚠ Указания по технике безопасности**

Во избежание опасных для пользователя ситуаций, ремонт прибора должен выполняться только специалистами нашей Службы сервиса.

**Этими весами нельзя пользоваться во время беременности.**

Нельзя вставать на весы мокрыми ногами или на влажную поверхность весов, иначе можно поскользнуться.

**Лица с имплантированными медицинскими приборами (например, с водителями ритма сердца) должны пользоваться только функцией взвешивания. Для анализа тела весы посылают слабый электрический сигнал, который может негативно сказаться на работе водителя ритма сердца.**

Нельзя ронять на весы какие-либо предметы.

## **Обзор комплектности**

### **Рисунок 1**

- 1 Дисплей
- 2 Клавиши + /-  
(для изменения установок)
- 3 Клавиша SET
- 4 Клавиша MODE
- 5 Отделение для батарейки

Рост	100–220 см	
Единица измерения	кг/г (градуировка 100 г)	
Возраст	10–99 лет	
Пол	мужской	женский
Режим	нормальный (N)	для спортсменов (A)
Уровень активности (AL)	1–5	
Содержание жира в организме	в % (градуировка 0,1 %)	
Содержание воды в организме	в % (градуировка 0,1 %)	
Мышечная масса	в кг/г (градуировка 100 г)	
Костная масса	в кг/г (градуировка 100 г)	

## **Ввод в эксплуатацию**

- Вставьте входящую в комплект поставки батарейку в отделение для батареек **5** как показано на (рисунке **2**).
- Поставьте весы на ровное, твердое и сухое основание.
- Приведите весы в исходное состояние, для чего коротко прикоснитесь посередине к поверхности весов.

На дисплее сначала появляется индикация **0000**. После чего весы автоматически выключаются. Теперь они готовы к работе.

Эти весы выполняют две функции:

- функцию только взвешивания,
- измерение веса и процентного содержания в организме жира и воды, рекомендации по количеству потребляемых ежедневно калорий, а также определение мышечной и костной масс (для чего следует ввести в память весов личные данные).

## Функция взвешивания

### Рисунок 3

- Встаньте на весы и стойте на них спокойно до тех пор, пока штриховая индикация на дисплее не исчезнет. При этом Вам следует равномерно распределить вес на обе ноги.

Теперь можно прочесть результат взвешивания в кг/г.

Через несколько секунд по окончании процесса взвешивания весы автоматически выключаются. Перед выключением на дисплее ненадолго появляется столбцовая диаграмма.

## Ввод личных данных

Этими весами нельзя пользоваться во время беременности.

Лица с имплантированными медицинскими приборами (например, с водителями ритма сердца) должны пользоваться только функцией взвешивания.

Чтобы измерить процентное содержание жира и воды в организме, а также мышечную и костную массы, сначала необходимо ввести в память весов личные данные.

В Вашем распоряжении имеется 10 ячеек памяти, в которые можно записать такие личные данные как рост, уровень активности (AL), возраст, пол и вид телосложения (нормальный/атлетический).

**Указание:** если во время программирования в течение 15 секунд не будет нажата ни одна из клавиш, то весы автоматически выключаются. Если нажимать на клавишу + / – не отпуская, то это ускоряет ввод чисел.

## Уровень активности (AL)

Каждая из ступеней соответствует индивидуальному стилю жизни и оказывает влияние на полученные результаты анализа.

### Уровень активности

ступень 1 (AL1)	Постоянное сидение/лежание
ступень 2 (AL2)	Сидячая работа, отсутствие занятий спортом
ступень 3 (AL3)	Сидячая работа, незначительные занятия спортом
ступень 4 (AL4)	Работа на ногах (по хозяйству, в торговле)
ступень 5 (AL5)	Тяжелая физическая работа, занятия большим спортом

### Рисунок 4

- Для программирования поставьте весы на горизонтальную поверхность.
- Нажмите на клавишу **MODE** на дисплее замигает установочное значение для ввода роста.
- С помощью клавиш + / – задайте рост.
- Для подтверждения правильности ввода нажмите клавишу **SET**. Замигает установочное значение уровня активности (AL).
- С помощью клавиш + / – установите подходящий для Вас уровень активности.

- Для подтверждения правильности ввода нажмите клавишу **SET**. Замигает установочное значение для возраста:
- С помощью клавиш + / – задайте возраст.
- Для подтверждения правильности ввода нажмите клавишу **SET**. Теперь мигает символ ♀ (женский пол) или ♂ (мужской пол).
- С помощью клавиш + / – выберите подходящий пол.
- Для подтверждения правильности ввода нажмите клавишу **SET**. После этого начинает мигать символ нормального режима или режима для спортсменов.
- С помощью клавиш + / – выберите вид телосложения N (нормальный) или A (спортивный, атлетический).

**Важная информация:** выбор режима проводится только, начиная с 18 лет. Для лиц моложе 18 лет дисплей перескакивает через эту возможную установку.

- Для подтверждения правильности ввода нажмите клавишу **SET**. Прозвучит сигнал. Теперь на дисплее выводятся все установки (символ R).
- С помощью клавиш + / – выберите одну из десяти ячеек памяти. Уже занятые ячейки памяти обозначены символом ■.
- Для подтверждения правильности ввода нажмите клавишу **SET**. Прозвучит сигнал. Это значит, что введенные данные записаны в память.

Через пару секунд весы автоматически выключаются. Для записи данных в другие ячейки памяти Вам придется повторить процесс, описанный в разделе **Ввод личных данных**.

**Важная информация:** чтобы стереть данные, записанные в ячейку памяти, обозначение ячейки следует сначала вызвать на дисплей. Затем одновременно нажмите на клавиши + и –. Записанные в эту ячейку данные стираются.

## Измерение веса тела, содержания в организме жира и воды, а также мышечной и костной масс

### Рисунок 5

- Включите весы с помощью клавиши + или –.
- С помощью клавиши + (нечетные ячейки памяти) или – (четные ячейки памяти) выберите ячейку памяти с запрограммированными личными данными, напр., 2. На дисплее появятся введенные Вами личные данные.
- Для подтверждения правильности ввода нажмите клавишу **SET**. Прозвучит сигнал.

Встаньте на весы и стойте на них спокойно до тех пор, пока штриховая индикация на дисплее не исчезнет. При этом Вам следует равномерно распределить вес на обе ноги.

**Важная информация:** на весы можно становиться только босиком.

Сначала на дисплее появится примерно на 2 секунды:

– вес в кг

Затем весы определяют процентное содержание в организме жира и воды, а также мышечную и костную массы, и дает рекомендации по количеству потребляемых ежедневно калорий.

Тем временем на дисплее мигает ♀♂. Как только процесс вычисления заканчивается, звучит сигнал.

После этого на дисплее 1 выводятся одно за другим следующие значения:

- содержание в организме жира (Body fat) в % и вес в кг,
- содержание в организме воды (Body water) в % и вес в кг,
- действительный вес в кг, а также ориентировочное количество калорий, которое должно ежедневно потребляться, чтобы поддерживать этот вес. ((Рекомендации по калориям появляются на дисплее вместо возраста),
- оптимальный вес в кг, а также ориентировочное количество калорий, которое должно ежедневно потребляться, чтобы поддерживать этот вес. (Рекомендации по калориям появляются на дисплее вместо возраста).

**Указание:** с учетом заданных и расчетных данных (возраст, рост, количество жира в организме, уровень активности и т. д.) весы определяют ориентировочное значение оптимального веса и соответствующее количество калорий для поддержания этого веса.

Для определения лично для Вас идеального количества потребляемых калорий мы рекомендуем обратиться к врачу или диетологу,

- костная (Bone mass) и мышечная (Muscle mass) массы в кг,

каждое из значений появляется на дисплее примерно на 4 секунды.

**Информация:** столбцовая диаграмма внизу дисплея показывает графическую оценку веса к каждому измеренному значению.



**Это важно:** чтобы измерение было точным, стопы ног, икры и бедра не должны касаться друг друга. Через несколько секунд по окончании процесса измерения весы автоматически выключаются.

## Как проводится измерение содержания жира в организме?

Содержание жира в организме измеряется по принципу BIA (биоэлектрический анализ полного сопротивления тела). Для этого весы посылают через тело слабый, совершенно безвредный электрический сигнал.

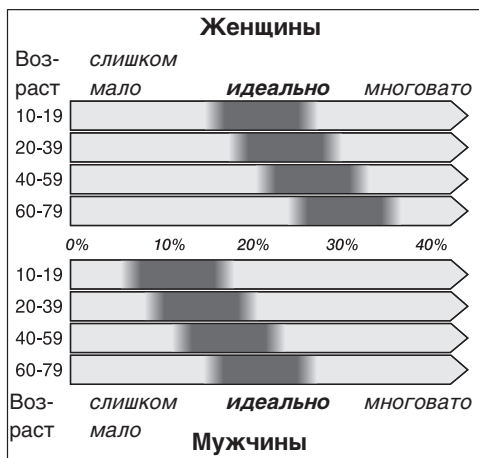
Затем измеряется сопротивление (импеданс), которое тело оказывает проходящему сигналу.

Это сопротивление зависит от состава человеческого тела. Мускулы и органы содержат воду, поэтому они хорошо проводят ток. Жир оказывает сопротивление, поэтому он плохо проводит ток.

На основании этого измеренного сопротивления, с учетом введенных в память весов личных данных (рост, возраст, пол), вычисляется содержание жира в организме в процентах.

Количество жира в организме у каждого человека разное.

Поэтому в приведенной ниже таблице указаны лишь ориентировочные значения.



**Источники:** Директивы BMI NIH/WHO, цитируемые согл. Gallagher, при NY Obesity Research Center.

**Это важно:** результаты измерений служат лишь в качестве данных для наблюдения за изменениями, происходящими в течение продолжительного времени.

**Они не могут заменить врачебного наблюдения и советов врача. Чтобы получить более точную и подробную информацию о том, что означают процентное содержание жира и воды в организме, костная и мышечная массы, а также для определения идеальных лично для Вас значений этих параметров, обратитесь, пожалуйста, к Вашему домашнему врачу.**

**Рекомендация:** чтобы получить соизмеримые значения измерений, проводите взвешивание каждый день в одно и то же время при одинаковых условиях (рекомендуется через три часа после еды или занятий спортом).

## Режим взвешивания для спортсменов

Наукой доказано, что организм спортсменов резко отличается от организма тех, кто занимается спортом лишь в свободное от работы время или не занимается им вообще. Поэтому в этих весах имеется две установки: можно выбирать нормальный режим взвешивания или режим взвешивания для спортсменов. Режим для спортсменов может выбирать, например, тот, кто интенсивно тренирует выносливость организма в течение как минимум 8–10 часов в неделю, занимается силовыми видами спорта, повышая сопротивляемость организма, и частота пульса которого составляет макс. 60 ударов в минуту. Этот режим можно выбирать только, начиная с 18 лет.

## Что говорит измеренное значение о содержании воды в организме?

Вода играет в организме жизненно важную роль. С возрастом количество воды уменьшается. У взрослого человека общее содержание воды в среднем составляет 50–65 %. Поддержание оптимального количества воды в организме является предпосылкой сохранения здоровья, так как вода помогает избежать многих болезней.



## Что такое мышечная масса?

При выполнении функции измерения мышечной массы весы показывают расчетную массу скелетных мышц Вашего тела (ориентировочное значение). Человеческое тело состоит из более чем 600 мышц.

Мышцы играют важную роль в организме (движение, осанка), чтобы они хорошо выполняли свою работу, им необходима энергия. При росте мышечной массы (повышение активности и занятия спортом) повышается расход энергии (или калорий) и снижается содержание жира в организме.

Согласно данным, полученным при работе международной комиссии по защите от рентгеновского излучения (International Commission on Radiological Protection, 1975), средняя масса скелетных мышц составляет:

- у женщин весом 58 кг: 30%
- у мужчин весом 70 кг: 40%

## Что такое костная масса?

При выполнении функции измерения костной массы весы показывают расчетную костную массу (ориентировочное значение для определения содержания в костях минеральных компонентов). Костная масса зависит от условий жизни человека. Поэтому важно следить за правильным питанием и регулярно двигаться. Чтобы узнать идеальные лично для Вас значения этого параметра, обратитесь, пожалуйста, к врачу-специалисту.

Среднее содержание в костях минеральных компонентов (Rico et al. 1993):

- у женщин в возрасте от 17 до 28 лет: ок. 2,7 кг
- у мужчин в возрасте от 17 до 28 лет: 2,7–3,5 кг

**Указание:** При определенных обстоятельствах для перечисленных ниже лиц определить костную массу невозможно. Поэтому рассматривайте, пожалуйста, полученные значения как ориентировочные:

- пожилые люди или молодежь,
- женщины во время климакса или после него,
- лица, проходящие лечение гормонами,
- кормящие матери.

## Общая информация

На результаты измерения количества жира и воды в организме влияет имеющееся в организме количество воды. Оно изменяется, например, в зависимости от времени суток, нагрузки на организм, приема ванны или душа, менструации, приема пищи или жидкости. Болезни или прием медикаментов могут также сказаться на точности результатов измерений.

**Указание:** для детей младше 10 лет результаты измерений не дают полной информации о состоянии организма.

## Чистка

Никогда не погружайте весы в воду. Не пользуйтесь для чистки кофеварки пароочистителями.

- Протрите весы влажной тряпкой, пользоваться абразивными чистящими средствами нельзя.
- Стекланную поверхность можно почистить с помощью имеющегося в продаже средства для чистки стекла.

## Сообщения об ошибках

### ERR 0

Приведение в исходное состояние было неправильным. Извлеките батарейку снова установите ее на место. Затем слегка прикоснитесь к поверхности весов посередине.

### ERR 1

Взвешиваемый человек не стоял спокойно в течение достаточно долгого времени. На весах следует стоять спокойно в течение минимум пяти секунд.

### ERR 2

Измеряемый вес слишком большой (макс. 150 kg).

### ERR 3

Слишком слабый контакт между пятками ног и измерительными контактами. Поставьте ноги точно на измерительные контакты.

**Важная информация:** очень сухая кожа и/или очень сильное ороговение кожи на ногах может негативно повлиять на правильность результатов взвешивания. При хорошем кровоснабжении и слегка влажных ступнях ног получают более точные результаты измерения.

Но чтобы не поскользнуться на весах, проследите, пожалуйста, обязательно, чтобы ступни ног все-таки не были слишком мокрыми.

### ERR 4

Значение процентного содержания жира в организме находится за пределами диапазона 5–50%.

Повторите процесс взвешивания.

### ERR 5

Значение процентного содержания воды в организме лежит за пределами диапазона измерения.

**Важная информация:** очень сухая кожа и/или очень сильное ороговение кожи на ногах может негативно повлиять на правильность результатов взвешивания. При хорошем кровоснабжении и слегка влажных ступнях ног получают более точные результаты измерения. Но чтобы не поскользнуться на весах, проследите, пожалуйста, обязательно, чтобы ступни ног все-таки не были слишком мокрыми.

### L 0

Батарейка разрядилась или она слишком слабая. Замените батарейку (смотрите рисунок 2). Затем приведите весы в исходное состояние, для чего коротко прикоснитесь к поверхности весов посередине.

**Аккумуляторами пользоваться нельзя! В весы следует вставлять только батарейки такого-же типа.**

## Утилизация



Этот бытовой электроприбор имеет обозначение согласно требованиям Директивы ЕС 2002/96/EG об отслуживших свой срок электрических и электронных приборах (waste electrical and electronic equipment – WEEE). В этой Директиве приведены правила, действующие на всей территории ЕС, по приему и утилизации отслуживших свой срок приборов.

Информацию об актуальных методах утилизации Вы сможете получить у Вашего торгового агента.

Отработанные батарейки следует сдавать в общественные приемные пункты или назад в ту торговую организацию, где Вы приобрели Ваши весы.

Право на внесение изменений оставляем за собой



Уважаемые господа, сообщаем Вам, что наша продукция сертифицирована на соответствие российским требованиям безопасности согласно Закону РФ «О защите прав потребителей». Информацию по сертификации наших приборов, а также данные о номере сертификата и сроке его действия Вы можете получить в фирме ООО «БСХ Бытовая техника» по телефону (095) 737-2939.

Телефон диспетчерской службы по ремонту бытовых приборов «Бош»:	(095) 737-2961
Телефон диспетчерской службы по ремонту бытовых приборов «Сименс»:	(095) 737-2962
Телефон диспетчерской службы по ремонту бытовых приборов «Гаггенау»:	(095) 737-2965
Технические консультации по телефону:	(095) 737-2975
Прием заявок на ремонт и рекламаций:	(095) 737-2982 (факс)

## Гарантия изготовителя

Фирма-изготовитель предоставляет на приобретенный Вами прибор, к которому при покупке был выдан Гарантийный талон, гарантию в соответствии с действующим законодательством РФ о защите прав потребителей сроком **12 месяцев**.

## Внимание! Важная информация для потребителей

- Данный прибор предназначен для использования исключительно для личных, семейных, домашних и иных нужд, не связанных с осуществлением предпринимательской деятельности. Использование прибора в целях, отличных от вышеуказанных, является нарушением правил надлежащей эксплуатации прибора.
- Изготовитель не несет ответственность за недостатки в приборе, если сервисной службой будет доказано, что они возникли после передачи прибора потребителю вследствие нарушения им правил пользования, транспортировки, хранения, действий третьих лиц, непреодолимой силы (пожара, природной катастрофы и т.п.), попадания бытовых насекомых и грызунов, воздействия иных посторонних факторов, а также вследствие существенных нарушений технических требований, оговоренных в инструкции по эксплуатации, в том числе нестабильности параметров электросети, установленных ГОСТ 13109-87.
- Для подтверждения даты покупки прибора при гарантийном ремонте или предъявлении иных предусмотренных законом требований, убедительно просим Вас сохранять сопроводительные документы (чек, квитанцию, правильно и четко заполненный гарантийный талон с указанием серийного номера прибора, даты продажи, четко различимой печати продавца, иные документы, подтверждающие дату и место покупки). С целью облегчения дальнейшего сервисного обслуживания Вашего прибора, обращайтесь к мастерам сервиса с просьбой о занесении сведений обо всех произведенных ремонтных работах в соответствующий раздел Гарантийного талона.
- Рекомендуем доверять подключение (установку) приборов, требующих специального подключения (установки), только организациям (предпринимателям), занимающимся по роду своей деятельности осуществлением таких работ. Специалисты, осуществляющие подключение (установку), делают отметку о подключении (установке) в соответствующем разделе Гарантийного талона. Просим сохранять квитанции и иные документы о подключении (установке) Вашего прибора в течение срока его эксплуатации.
- Соблюдение рекомендаций и указаний, содержащихся в инструкции по эксплуатации (правилах пользования), поможет избежать проблем в эксплуатации прибора и его обслуживании.
- Неисправные узлы приборов в гарантийный период бесплатно ремонтируются или заменяются новыми. Решение вопроса о целесообразности их замены или ремонта остается за службами сервиса.
- В период и после истечения гарантийного срока наша Служба сервиса, а также мастерские наших партнеров всегда готовы предложить Вам свои услуги. Список адресов уполномоченных изготовителем пунктов авторизованного сервисного обслуживания прилагается.
- С информацией о сроке службы на бытовые приборы Вы можете ознакомиться в товаросопроводительной документации, в магазине при покупке прибора, либо в сервисных центрах.

## التظيف

**ملاحظة:** إذا كان الجلد يتسم بدرجة عالية من الجفاف و/أو به طبقات متصلة فإن هذا من الممكن أن يؤدي إلى تظيف النتيجة. وعلى العكس من ذلك فإذا كان سريان الدم خلال القدمين يجري بصورة جيدة أو إذا كانتا على قدر طفيف من الرطوبة فإن ذلك يؤدي إلى نتائج تتسم بقدر عالي من الدقة. ولكن انتبه من فضلك جيداً إلى تحاشي ابتلال القدمين من أجل تجنب الوقوع في خطر الترحل من الميزان.

### LO (الإيضاح)

ويشير هذا الإيضاح إلى أن البطارية قد فرغت أو أنها أصبحت ضعيفة. قم باستبدال البطارية (انظر الشكل 2).

ثم قم بعد ذلك بالضغط لرهة قصيرة على منتصف سطح الميزان من أجل قيام الميزان بالإجراء الذاتي للخطوات الأولية للتشغيل التي تسبق وضع الاستعداد للاستخدام.

ينبغي الانتباه إلى تجنب استخدام البطاريات القابلة للشحن! ولا تستخدم بطاريات مختلفة عن الطراز المستخدم.

## التخلص من الجهاز

هذا الجهاز مطابق للمواصفات الأوربية 2002/96 للمجموعة الاقتصادية الأوربية الخاصة بالأجهزة الكهربائية والإلكترونية القديمة  
(waste electrical and electronic equipment – WEEE).



وهذه المواصفة تحدد الإطار العام لقواعد تسري في جميع دول الاتحاد الأوربي بخصوص استعادة الأجهزة القديمة وإعادة استغلالها.

يمكن الحصول على أحدث المعلومات المتعلقة بالتخلص من الأجهزة المستهلكة من المحلات التجارية المتخصصة.

## الضمان

شروط الضمان لهذا الجهاز مبنية عن طريق ممثلنا في بلد الشراء. لمزيد من التفاصيل يمكنك الاتصال بالموزع المعتمد. عند تقديم شكوى في حالة الضمان يجب تقديم إيصال الشراء معها.

لا تتم على الإطلاق بتغطيس الميزان في الماء.

ولا تستخدم في تظيفه أجهزة التنظيف العاملة بالبخار.

- نظف الميزان باستخدام فوطه مبللة شيئاً ما، ولا تستخدم أية مواد أو وسائل تنظيف كاشطة.
- نظف السطح الزجاجي باستخدام أحد المنظفات الصناعية المتعارف عليها لدى المحلات التجارية والخاصة بالزجاج.

## البيانات المشيرة للأخطاء

### ERR 0 (الخطأ رقم 0)

يظهر هذا الخطأ أن الخطوات الأولية للتشغيل السابقة لوضع الاستعداد للاستخدام كانت تطوي على خطأ ما. وينبغي هنا إخراج البطارية ثم إعادة تركيبها من جديد. وبعد الفراغ من تركيب البطارية اضغط لرهة قصيرة على سطح الميزان.

### ERR 1 (الخطأ رقم 1)

يوضح هذا الخطأ أن عملية الوزن لم تجر على نحو يتسم بالهدوء أو أن الفترة التي جرت فيها لم تكن طويلة بما فيه الكفاية. يجب الانتباه إلى الوقوف على الميزان مع التزام الهدوء على الأقل لمدة خمس ثواني.

### ERR 2 (الخطأ رقم 2)

يبين هذا الخطأ أن الوزن الذي ينبغي قياسه يفوق الحد الأقصى (أقصى حد 150 كجم).

### ERR 3 (الخطأ رقم 3)

يفيد هذا الخطأ أن مستوى التلامس بين بطني القدمين ونقاط التلامس ضئيل، ولذا فينبغي الانتباه إلى وضع القدمين على نقاط التلامس.

**ملاحظة:** إذا كان الجلد يتسم بدرجة عالية من الجفاف و/أو به طبقات متصلة فإن هذا من الممكن أن يؤدي إلى تظيف النتيجة. وعلى العكس من ذلك فإذا كان سريان الدم خلال القدمين يجري بصورة جيدة أو إذا كانتا على قدر طفيف من الرطوبة فإن ذلك يؤدي إلى نتائج تتسم بقدر عالي من الدقة.

ولكن انتبه من فضلك جيداً إلى تحاشي ابتلال القدمين من أجل تجنب الوقوع في خطر الترحل من الميزان.

### ERR 4 (الخطأ رقم 4)

يدل هذا الخطأ على أن النسبة المئوية للشحوم المتواجدة بالجسد تقع خارج النطاق المحدد بـ 5-50٪.

ينبغي معاودة عملية القياس من جديد.

### ERR 5 (الخطأ رقم 5)

يشير هذا الخطأ إلى أن النسبة المئوية للكمية الكلية للماء تقع خارج نطاق القياس.

تحتفظ بالحق في إجراء تعديلات.

متوسط وزن عضلات الهيكل العظمي

(اللجنة الدولية للحماية من الإشعاعات /

International Commission on Radiological

Protection, 1975):

- النساء البالغ	وزنهن 58 كجم:	30%:
- الرجال البالغ	وزنهم 70 كجم:	40%:

### ما هو المقصود بوزن العظام؟

تُظهر هذه الخاصية الوظيفية المحصلة الحساسة لوزن العظام (قيمة قياسية لنسبة المعادن الموجودة في العظام) المتواجدة في الجسد. ويرتبط وزن العظام بظروف وأسلوب الحياة، ولذا فإنه لمن المهم جداً اتباع نظام غذائي صحي والانتباه إلى أهمية الحركة بصورة منتظمة بالنسبة للصحة. أما فيما يختص بالقيم المثالية فيُستحسن استشارة طبيب متخصص في هذه الشؤون.

متوسط نسبة المعادن الموجودة في العظام

(Rico et al, 1975):

- النساء البالغ عمرهن	17 حتى 28:	زهاء 2,7 كجم
- الرجال البالغ عمرهم	17 حتى 28:	زهاء 2,7 - 3,5 كجم

**ملاحظة:** وبالنسبة للحالات التالي ذكرها فمن المحتمل عدم توافر إمكانية قياس صححة لقيمة وزن العظام، ولذا فينبغي الانتباه على استخدام القيم الناتجة كقيم قياسية فقط.

- كبار السن والشباب الذين تجاوزوا سن الرابعة عشر ولكن مازالوا دون الثامنة عشر.
- النساء أثناء مرحلة سن اليأس وبعدها.
- الأشخاص الذين يخضعون لعلاج بالهرمونات.
- النساء المرضعات

### عموميات

تتأثر القيم الناتجة عن قياس نسبة الماء والدهون في الجسم بكمية الماء الموجودة به. وتتفاوت كمية الماء نتيجة للظروف المصاحبة كالفترات المختلفة ليوم ومستوى الضغوط والتحميل التي تتعرض لها الجسم، كما أن الاغتسال أو الاستحمام، الدورة الشهرية، تناول الطعام أو شرب السوائل يشكل كذلك عاملاً هاماً. وعلاوة على ذلك فإن المرض أو تعاطي الأدوية يؤثران كذلك على نتيجة القياس.

**ملاحظة:** لا تعبر نتائج القياس بالنسبة للأطفال دون العاشرة من العمر عن الوضع الفعلي.

**تنبيه هام:** تُعد القيم التي جرى قياسها فقط كمؤشر يُعين على مراقبة التغيرات الناتجة خلال فترة زمنية طويلة، وليست بديلاً للرقابة أو الاستشارة الطبية. وإذا كانت لديك رغبة في الحصول على مزيد من المعلومات المفصلة عن أهمية نسبة الدهون والماء في الجسم ووزن العضلات والعظام وكذلك القيم المثالية لكل منها بالنسبة لشخصكم فيفضلُ التوجه إلى الطبيب واستشارته في الأمر.

**فكرة مفيدة:** يتطلب الحصول على قيم صالحة للمقارنة للتحقق يومياً من الوزن وفي نفس التوقيت وتحت نفس الظروف المصاحبة (ويُنصح القيام بذلك بعد ثلاث ساعات من تناول الطعام أو ممارسة الرياضة).

### الضبط على منوال الرياضيين /

#### منوال محترفي الرياضة

إن الدراسات العلمية تثبت أن هناك تفاوتاً كبيراً في التركيبة الجسدية بين الممارسين المحترفين للرياضة وبين ممارسيها على سبيل الهواية أو غير الممارسين لها، ولذا فقد رُوعي في تصميم هذا الميزان إضافة إمكانية الاختيار بين عادي ورياضي محترف. وفي حالة اختيار إمكانية (رياضي محترف) فيُشترط على سبيل المثال ممارسة مركزة للتمرينات الرياضية على نحو يتسم بالثابرة وطول النفس وذلك على الأقل لمدة تتراوح ما بين 8 - 10 ساعات أسبوعياً، أو ممارسة بصورة شديدة للتمرينات على الأجهزة المقاومة لاتجاه الحركة بالنسبة لمحترفي رياضة ألعاب القوى وعند عدد من نبضات القلب في وضع الهدوء يبلغ 60 نبضة. ويمكن ضبط الميزان على هذا الوضع فقط عند إعطاء بيانات للعمر ابتداءً من سن الثمانية عشر.

### عن ماذا تعبر القيمة الناتجة عن

#### قياس نسبة الماء في الجسم؟

يلعب الماء بالنسبة للجسم دوراً حيوياً هاماً. وتنخفض نسبة الماء في الجسد مع تقدم العمر. ويبلغ معدل النسبة المئوية الكلية للماء زهاء 50-65% بالنسبة للكبار. وتُعدُّ الدرجة المثالية للنسبة المئوية الكلية للماء كركيزة هامة للحفاظ على الصحة وتعين على تجنب الإصابة بالأمراض.

### ما هو المقصود بوزن العضلات؟

تُظهر هذه الخاصية الوظيفية المحصلة الحساسة لوزن عضلات الهيكل العظمي (قيمة قياسية) المتواجدة في الجسد.

ويحتوي جسم الإنسان على 600 عضلة.

وتلعب العضلات دوراً هاماً (الحركة وضع الجسم) وتستهلك طاقة. ويصاحب كل ازدياد وزن العضلات (تصاعد في مستوى النشاط وممارسة الرياضة) ارتفاع في استهلاك الطاقة أو بكلمات أخرى الوحدات المُستغرَبة وفي نفس الوقت تنخفض نسبة الدهون في الجسد.

## كيف يجري قياس نسبة الدهون

المختلفة يقوم الميزان بثب إشارة صوتية.

ويجري إظهار الآتي في شاشة العرض على الترتيب التالي:

- كمية الدهون في الجسد (Body fat) بالنسبة المئوية (%) والوزن بالكيلوجم.
- كمية الماء في الجسد (Body water) بالنسبة المئوية (%) والوزن بالكيلوجم.
- الوزن الحالي بالكيلوجم والقيمة القياسية اللازمة لكمية الوحدات السُعْرِيَّة التي يحتاج إليها الجسم يومياً من أجل الحفاظ على هذا الوزن، (ويُظهر في شاشة العرض بدلاً من بيانات العمر [الوحدات السُعْرِيَّة المثالية]).
- الوزن المثالي بالكيلوجم والقيمة القياسية اللازمة لكمية الوحدات السُعْرِيَّة التي يحتاج إليها الجسم يومياً من أجل الحفاظ على هذا الوزن، ويظهر في شاشة العرض بدلاً من بيانات العمر [الوحدات السُعْرِيَّة المثالية].

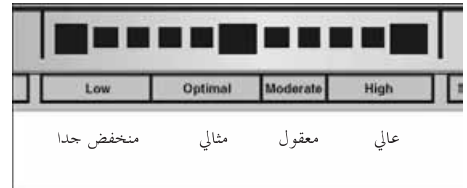
**ملاحظة:** إن الميزان يقوم بحساب الكمية القياسية للوزن المثالي وما يترب عليها من عدد الوحدات السُعْرِيَّة اللازمة من أجل الحفاظ على مستوى الوزن بعد الأخذ في الاعتبار بالمعلومات التي جرى إمداد الجهاز بها (العمر، الطول، نسبة الدهون في الجسد ومستوى النشاط الحركي) والتي يتم لاحقاً بناء الحسابات عليها.

ومن أجل التحقق من كمية الوحدات السُعْرِيَّة المثالية الملائمة لشخصكم فإننا نوصي باستشارة الطبيب أو أحد المتخصصين في شؤون التغذية.

- وزن العظام (Bone mass) ووزن العضلات (Muscle mass) بالكيلوجم.

وتظهر قيمة كلي منهما زهاء ٤ ثواني في شاشة العرض.

**ملاحظة:** يُظهر شريط الإيضاح الجاري عرضه في شاشة الإظهار المتواجدة أسفل الجهاز تقييماً بالرسم البياني عن القيم القياسية المعنية هنا.



**تنبيه هام:** ينبغي الانتباه إلى عدم حدوث تلامس بين جلد القدمين ويطن الساقين والفخذين لكي تتم عملية القياس بصورة صحيحة.

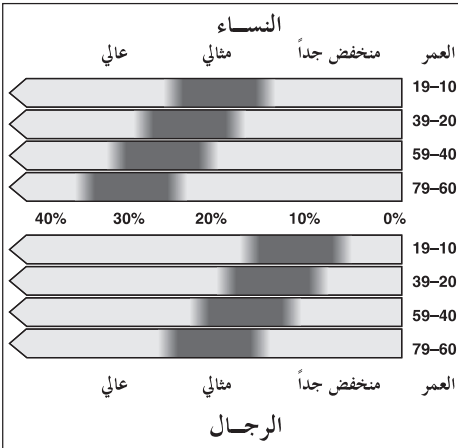
الميزان يفصل نفسه من تلقاء ذاته بعد مرور بضع ثواني على الانتهاء من عملية القياس.

يتم قياس نسبة الدهون في الجسد طبقاً للنظام المُشار إليه بـ BIA-Prinzip (تحليل المقاومة الظاهرية بإشارات كهروبيولوجية).

ومن أجل ذلك فإن الجهاز يثبت إلى داخل الجسد إشارة كهربائية ضعيفة لا تنطوي عليها أية مخاطر. ويجري هنا قياس المقاومة (المقاومة الظاهرية) التي يبديها الجسم لتلك الإشارة.

ولتركيبية الجسم البشري تأثير على هذه المقاومة، فالعضلات والأعضاء يحتويان على ماء ويتمكن بفضل ذلك من التوصيل بصورة جيدة. وعلى العكس من ذلك فإن الدهون تبدي مقاومة مما يضعف قدرتها على التوصيل.

ويجري حساب النسبة المئوية للدهون المتواجدة في الجسد بناءً على قيم المقاومة التي تم قياسها سلفاً مع الأخذ في الاعتبار بالبيانات التي سبق برمجتها في الميزان للشخص المعني (الطول، العمر والنوع). وتنطوي نسبة الدهون المتواجدة في الجسد على درجة عالية من التفاوت. ويجري من أجل ذلك عرض عام للقيم القياسية في الجدول الموضح أدناه.



المصادر: التعليمات الخاصة بـ BMI الصادرة عن منظمة (NIH) ومنظمة الصحة العالمية (WHO). مقتبس عن المؤلف Gallagher لدى مركز أبحاث السمنة بنيويورك.

## مستوى النشاط الحركي (AL)

كل واحدة من الدرجات التالية تطابق أحد الأنماط المختلفة في الحياة ولها تأثير على القيم الناتجة عن عملية التحليل.

### مستوى النشاط الحركي

الدرجة	1
(AL1)	جلوس / استلقاء دائم
الدرجة	2
(AL2)	ممارسة العمل جالساً، عدم ممارسة أنشطة رياضية
الدرجة	3
(AL3)	ممارسة العمل جالساً، ممارسة طفيفة لأنشطة رياضية
الدرجة	4
(AL4)	ممارسة العمل جالساً (أعمال منزلية، مبيعات)
الدرجة	5
(AL5)	عمل جسدي يتسم بالصعوبة، ممارسة رياضة تتطلب قدرات بدنية عالية.

### شكل 4

- وضع الميزان على سطحٍ مستوٍ قبل الشروع في البرمجة.
- اضغط على زر الضغط، وعندئذ تبدأ إيضاحات الطول في الوميض دلالةً على إمكانية البدء في برمجة بيانات الطول.
- اضغط على أحد الزرين المُشار إليهما بـ  $+/-$  لضبط بيانات الطول.
- اضغط على الزر المُشار إليه بـ **SET** من أجل حفظ البيانات السابق اختيارها، وعندئذ تبدأ إيضاحات مستوى النشاط الحركي (AL) في الوميض دلالةً على إمكانية البدء في برمجتها.
- اضغط على أحد الزرين المُشار إليهما بـ  $+/-$  من أجل اختيار المستوى المناسب للنشاط الحركي.
- اضغط على الزر المُشار إليه بـ **SET** من أجل حفظ البيانات السابق اختيارها، وعندئذ تبدأ إيضاحات العمر في الوميض دلالةً على إمكانية البدء في برمجتها.
- اضغط على أحد الزرين المُشار إليهما بـ  $+/-$  لضبط بيانات العمر.
- اضغط على الزر المُشار إليه بـ **SET** من أجل حفظ البيانات السابق اختيارها، وعندئذ يبدأ الرمز المُشار إليه بـ **A** (أو الرمز المُشار إليه بـ **B**) (ذکر) في الوميض دلالةً على إمكانية البدء في اختيار النوع.
- اضغط على أحد الزرين المُشار إليهما بـ  $+/-$  من أجل اختيار النوع.
- اضغط على الزر المُشار إليه بـ **SET** من أجل حفظ البيانات السابق اختيارها، وعندئذ يبدأ الرمز الخاص بالنموذج الشخصي (عادي أو رياضي محترف) في الوميض دلالةً على إمكانية البدء في اختيار النموذج الشخصي.
- اضغط على أحد الزرين المُشار إليهما بـ  $+/-$  من أجل اختيار النموذج الشخصي المُشار إليه بـ **N** (عادي) أو النموذج المُشار إليه بـ **A** (رياضي / رياضي محترف).

ملاحظة: يجري عرض هذه الإمكانيات للبرمجة فقط ابتداءً من سن 18 عاماً. وبالنسبة للأشخاص الذين لم يصلوا بعد إلى سن 18 عاماً فإن هذه الإمكانيات تجري تحطيم عرضها.

- اضغط على الزر المُشار إليه بـ **SET** من أجل حفظ البيانات السابق اختيارها، وعندئذ يثبت الميزان إشارة صوتية يليها عرض كافة القيم التي جرى اختيارها أو الضغط عليها (الرمز **R**).
- اضغط على أحد الزرين المُشار إليهما بـ  $+/-$  من أجل اختيار أحد الأماكن الواقعة ما بين 1 و 10 والمخصصة لحفظ المعلومات الشخصية. ويجري الإشارة إلى الأماكن المشغولة التي سبق اختيارها بالرمز **■**.
- اضغط على الزر المُشار إليه بـ **SET** من أجل حفظ البيانات السابق اختيارها، وعندئذ يثبت الميزان إشارة صوتية دلالةً على قيام الميزان بحفظ المعلومات.
- الميزان يقوم بفصل نفسه من تلقاء ذاته بعد مرور بضع ثواني. وإذا كانت هناك حاجة لشغل أماكن أخرى لحفظ البيانات الشخصية فينبغي تكرار عملية برمجة البيانات الشخصية.

ملاحظة: وإذا كانت هناك رغبة في مسح البيانات الشخصية الجاري حفظها في أحد الأماكن المخصصة لحفظ المعلومات فيجب أولاً اختيار هذا المكان ثم الضغط على  $+/-$  من الزرين المُشار إليهما بـ  $+/-$ ، وهنا يتم مسح المعلومات المحفوظة فيه.

## قياس الوزن ونسبة الدهون والماء في الجسد ووزن العضلات والعظام

### شكل 5

- شغل الجهاز بالضغط على أحد الزرين المُشار إليهما بـ  $+/-$ .
- اضغط على الزر المُشار إليه بـ **+** (أماكن حفظ المعلومات ذات الأرقام الفردية) أو الزر المُشار إليه بـ **-** (أماكن حفظ المعلومات ذات الأرقام الزوجية) من أجل اختيار مكان حفظ المعلومات الشخصية المتعلقة بك، وهنا يجري عرض المعلومات الشخصية وعلى سبيل المثال **25**.
- اضغط على الزر المُشار إليه بـ **SET** من أجل الموافقة على البيانات المعروضة، وعندئذ يثبت الميزان إشارة صوتية.
- اصعد على الميزان وقف بهدوء لحين أن يتخفني الشرط العرضي للرسم البياني، وانتبه إلى توزيع الوزن على نحو متساوي على كلتا الساقين.
- ملاحظة: لا تصعد على الميزان إلا حافياً.
- ويظهر الآتي في شاشة العرض زهاء ثانيتين من الزمن
- الوزن بالكجم
- ثم يجري بعد ذلك عرض النسبة المئوية للدهون والماء في الجسد وكذلك النسبة المئوية لوزن العضلات والعظام وأيضاً الإشارة على سبيل التصيحة إلى كمية الوحدات السعوية التي يحتاج إليها الجسم يومياً. وأثناء ذلك يوميض في شاشة العرض الرمز المُشار إليه بـ **R<sub>1</sub>**، **R<sub>2</sub>**. ويحجر الانتهاء من حساب القيم

## استخدام الجهاز

- ركب البطاريات المرفقة بالعبوة في التحوييف المخصص لها 5 (شكل 2).
- ضع الميزان على أرضية مستوية وصلبة وحافة.
- شغل الميزان بالضغطة لبرهة قصيرة على منتصف سطحه العلوي، وهنا يبدأ الجهاز بضبط ذاته تلقائياً على الخطوات الأوتلية السابقة للاستخدام.

وفي البداية يظهر في شاشة العرض 0000. وبعد ذلك يفصل الميزان نفسه تلقائياً. وبهذا فإن الميزان قد أصبح في وضع يسمح بالاستخدام.

ويوفر هذا الميزان مستخدمه إمكانية اختيار الخاصيتين الوظيفيتين التاليتين:

- التحقق من الوزن فقط
- التحقق من قيم الوزن ونسبة الدهون والماء المتواجدين في الجسد وأيضاً الوحدات السُعريّة اليومية التي يحتاج إليها الجسم والتي يُنصح بها، وكذلك قياس قيم وزن العظام والعضلات (وينبغي هنا برجمة المعلومات الشخصية).

## خاصية الوزن

### شكل 3

- اصعد على الميزان وقف بهدوء لحين أن يختفي الشريط العرضي للرسم البياني. انتبه إلى توزيع الوزن على نحو متساوي على كلتا الساقين. ويمكنك الآن قراءة القيمة الموضحة للوزن على وحدة القياس كجم / جم.
- يفصل الميزان نفسه تلقائياً بعد مرور بضع ثواني على الانتهاء من عملية القياس. ويسبق الفصل التلقائي ظهور شريط الإيضاح لبرهة قصيرة من الوقت في شاشة العرض.

## برجمة البيانات الشخصية

يجب على النساء الحوامل التحنب المطلق لاستخدام هذا الميزان أثناء فترة الحمل.

وبالنسبة للأشخاص المزروع في أجسادهم أجهزة طبية مثل جهاز ضبط نبضات القلب فيمكنهم فقط استخدام الميزان للتحقق من الوزن.

إن عملية قياس نسبة الدهون والماء في الجسد وكذلك وزن العضلات والعظام تتطلب أولاً إمداد الجهاز بالمعلومات الشخصية.

يحتوي الميزان على 10 أماكن لحفظ المعلومات يمكن استخدامها لحفظ البيانات الشخصية كالتطول ومستوى النشاط الحركي (AL) والعمر والنوع والمعلومات الشخصية (عادي / رياضي محترف).

**ملاحظة:** إذا لم يجز أثناء عملية برجمة المعلومات الضغط على أحد الأزرار لفترة تصل إلى زهاء 15 ثانية فإن الميزان يقوم بفصل نفسه من تلقاء ذاته. وإذا ظل المرء ضاغطاً بصورة مستمرة على أحد الزرين المشار إليهما بـ +/- فإن هذا يؤدي إلى تزايد سرعة منوال العد.

إن هذا الجهاز مهيأ للاستخدام المنزلي وليس مصمماً للاستعمال الحرفي. أو الاستخدام في المؤسسات الطبية.

ينبغي الحفاظ بعناية على دليل الاستخدام!

إن هذا الميزان لا يُظهر الوزن فحسب بل يُظهر بالإضافة إلى ذلك أيضاً كلاً من نسبتي الدهون والماء في الجسم ووزن العضلات والعظام، ويشير أيضاً على سبيل النصيحة إلى الوحدات السُعريّة التي يحتاج إليها الجسم يومياً.

## ⚠️ تعليمات السلامة

لا ينبغي إجراء أي إصلاحات على الجهاز إلا بمعرفة أحد مراكز الخدمة الخاصة بنا من أجل تفادي التعرض لأية مخاطر.

يجب على النساء الحوامل التحنب المطلق لاستخدام هذا الميزان أثناء فترة الحمل.

كما يجب تجنب الوقوف على الجهاز إذا كانت القدمان مبتلتان أو إذا كان السطح العلوي للجهاز مبتلاً، حيث أن هذا قد يتسبب في التزلق من على الجهاز.

ليس هناك مانع من استخدام الميزان للتحقق من الوزن بالنسبة للأشخاص المزروع في أجسادهم أجهزة طبية مثل جهاز ضبط نبضات القلب، ولكن يجب عليهم تجنب استخدام الخصائص الوظيفية الإضافية للميزان، حيث أن الميزان يث إشارات كهربائية ضعيفة لإجراء بحث وتحليل للدهون المتواجدة بالجسد قد تؤثر سلباً على الخواص الوظيفية لجهاز ضبط نبضات القلب.

وينبغي الانتباه إلى عدم سقوط أية أشياء على الجهاز.

## نظرة عامة

### شكل 1

1. شاشة العرض
2. الزران المُشار إليهم بـ +/- (لاختيار القيم المطلوب ضبط عليها)
3. زر الضبط
4. زر اختيار المنوال الشخصي
5. خاتنة البطاريات

الطول	100 - 220 سم
وحدة القياس	كجم / جم (منوال التدرج 100 جم)
العمر	10 - 99 عام
النوع	مذكر مؤنث
اختيار المنوال الشخصي	عادي (N) رياضي / رياضي محترف (A)
مستوى النشاط الحر	1 - 5
كبي (AL)	
نسبة الدهون في الجسد	نسبة مئوية % (منوال التدرج 0,1 %)
نسبة الماء في الجسد	نسبة مئوية % (منوال التدرج 0,1 %)
وزن العضلات	وحدة القياس كجم / جم (منوال التدرج 100 جم)
وزن العظام	وحدة القياس كجم / جم (منوال التدرج 100 جم)



# Garantiebedingungen

Gültig in der Bundesrepublik Deutschland

Die nachstehenden Bedingungen, die Voraussetzungen und Umfang unserer Garantieleistung umschreiben, lassen die Gewährleistungsverpflichtungen des Verkäufers aus dem Kaufvertrag mit dem Endabnehmer unberührt.

**Bosch Info-Team:**

**DE ☎ 0 18 05 / 26 72 42 (EUR 0,12/Min)**  
**AT ☎ 06 60 / 59 95**

**Internet:**

**<http://www.bosch-hausgeraete.de>**

Für dieses Gerät leisten wir Garantie gemäß nachstehenden Bedingungen:

1. Wir beheben unentgeltlich nach Maßgabe der folgenden Bedingungen (Nr. 2 – 6) Mängel am Gerät, die nachweislich auf einem Material- und/ oder Herstellungsfehler beruhen wenn sie uns unverzüglich nach Feststellung und innerhalb von 24 Monaten – bei gewerblichem Gebrauch oder gleichzusetzender Beanspruchung innerhalb von 12 Monaten – nach Lieferung an den Erstendabnehmer gemeldet werden. Zeigt sich der Mangel innerhalb von 6 Monaten ab Lieferung, wird vermutet, dass es sich um einen Material- oder Herstellungsfehler handelt.

2. Die Garantie erstreckt sich nicht auf leicht zerbrechliche Teile wie z.B. Glas oder Kunststoff bzw. Glühlampen.

Eine Garantiepflicht wird nicht ausgelöst durch geringfügige Abweichungen von der Soll-Beschaffenheit, die für Wert und Gebrauchstauglichkeit des Gerätes unerheblich sind, oder durch Schäden aus chemischen und elektrochemischen Einwirkungen von Wasser, sowie allgemein aus anomalen Umweltbedingungen oder sachfremden Betriebsbedingungen oder das Gerät sonst mit ungeeigneten Stoffen in Berührung gekommen ist. Ebenso kann keine Garantie übernommen werden, wenn die Mängel am Gerät auf Transportschäden, die nicht von uns zu vertreten sind, nicht fachgerechte Installation und Montage, Fehlgebrauch, mangelnde Pflege oder Nichtbeachtung von Bedienungs- oder Montagehinweisen zurückzuführen sind.

Der Garantieanspruch erlischt, wenn Reparaturen oder Eingriffe von Personen vorgenommen werden, die hierzu von uns nicht ermächtigt sind, oder wenn unsere Geräte mit Ersatzteilen, Ergänzungs- oder Zubehörteilen versehen werden, die keine Originalteile sind und dadurch ein Defekt verursacht wurde.

3. Die Garantieleistung erfolgt in der Weise, dass mangelhafte Teile nach unserer Wahl unentgeltlich instandgesetzt oder durch einwandfreie Teile ersetzt werden.

Geräte, die zumutbar (z.B. im PKW) transportiert werden können und für die unter Bezugnahme auf diese Garantie eine Garantieleistung beansprucht wird, sind unserer nächstgelegenen Kundendienststelle oder unserem Vertragskundendienst zu übergeben oder einzusenden. Instandsetzungen am Aufstellungsort können nur für stationär betriebene (feststehende) Geräte verlangt werden. Es ist jeweils der Kaufbeleg mit Kauf- und/oder Lieferdatum vorzulegen. Ersetzte Teile gehen in unser Eigentum über.

4. Sofern die Nachbesserung von uns abgelehnt wird oder fehlschlägt, wird innerhalb der oben genannten Garantiezeit auf Wunsch des Endabnehmers kostenfrei gleichwertiger Ersatz geliefert.

Im Falle einer Ersatzlieferung behalten wir uns die Geltendmachung einer angemessenen Nutzungsanrechnung für die bisherige Nutzungszeit vor.

5. Garantieleistungen bewirken weder eine Verlängerung der Garantiefrist, noch setzen sie eine neue Garantiefrist in Lauf. Die Garantiefrist für eingebaute Ersatzteile endet mit der Garantiefrist für das ganze Gerät.

6. Weitergehende oder andere Ansprüche, insbesondere solche auf Ersatz außerhalb des Gerätes entstandener Schäden sind – soweit eine Haftung nicht zwingend gesetzlich angeordnet ist – ausgeschlossen.

Diese Garantiebedingungen gelten für in Deutschland gekaufte Geräte. Werden Geräte ins Ausland verbracht, die die technischen Voraussetzungen (z.B. Spannung, Frequenz, Gasarten, etc.) für das entsprechende Land aufweisen und die für die jeweiligen Klima- und Umweltbedingungen geeignet sind, gelten diese Garantiebedingungen auch, soweit wir in dem entsprechenden Land ein Kundendienstnetz haben. Für im Ausland gekaufte Geräte gelten die von unserer jeweils zuständigen Landesvertretung herausgegebenen Garantiebedingungen. Diese können Sie über Ihren Fachhändler, bei dem Sie das Gerät gekauft haben, oder direkt bei unserer Landesvertretung anfordern.

## **Beachten Sie unser weiteres Kundendienst-Angebot:**

Auch nach Ablauf der Garantie stehen Ihnen unser Werkskundendienst und unsere Servicepartner zur Verfügung.

**Robert Bosch Hausgeräte GmbH**  
**Carl Wery Str. 34 / 81739 München // Germany**

PPW6420 03/05  
de, en, fr, it, nl, da, no, sv, fi,  
es, pt, el, tr, pl, hu, bg, ru, ar