

TOMADO®

TBS0401B



NL Gebruiksaanwijzing
EN Instruction manual
DE Gebrauchsanleitung
FR Mode d'emploi
ES Instrucciones de uso
IT Istruzioni per l'uso
DA Brugervejledning
PL Instrukcja użytkowania
CS Návod k použití
SK Návod na použitie

Personenweegschaal
Bathroom scale
Personenwaage
Pesée personne
Báscula para personas
Bilancia pesapersona
Badevægt (personvægt)
Waga łazienkowa
Osobní váha
Osobná váha



Quality
since 1923




Excellent
service



Best
choice

NL	Gebruiksaanwijzing	pagina 4-14
EN	Instruction manual	page 15-24
DE	Gebrauchsanleitung	Seite 25-35
FR	Mode d'emploi	page 36-46
ES	Instrucciones de uso	página 47-56
IT	Istruzioni per l'uso	pagine 57-67
DA	Instruktioner til brug	side 68-77
PL	Instrukcje użytkowania	strona 78-88
CS	Návod k použití	strana 89-98
SK	Návod na použitie	strana 99-108

VEILIGHEIDSVOORSCHRIFTEN – NL

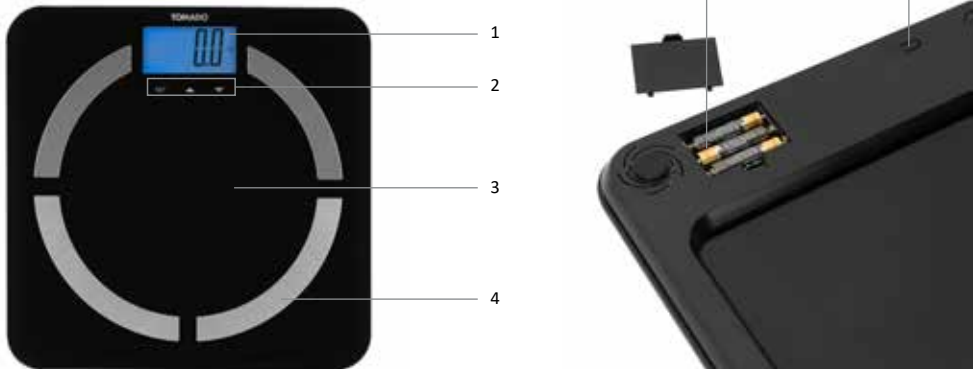
- **Lees eerst de gebruiksaanwijzing aandachtig en geheel door voordat u de weegschaal gaat gebruiken en bewaar deze zorgvuldig voor latere raadpleging.**
- Gebruik dit apparaat uitsluitend voor de in de gebruiksaanwijzing beschreven doeleinden.
- **Attentie:** Deze weegschaal mag niet gebruikt worden tijdens de zwangerschap voor vet-, vocht-, spier- en botmassa meting, wel voor het wegen van gewicht. Door het vruchtwater kunnen onnauwkeurigheden in de meting komen.
-  **Attentie:** De weegschaal mag niet worden gebruikt door personen met medische implantaten, in het bijzonder een pacemaker! De weegschaal kan de werking van dergelijke implantaten nadelig beïnvloeden. Raadpleeg voor meer informatie uw behandelend arts.
- Het apparaat is niet bedoeld voor gebruik door hulpbehoevenden, kleine kinderen en/of personen met gebrek aan ervaring en kennis, tenzij zij goede begeleiding krijgen of geïnstrueerd zijn in het veilig gebruiken van het apparaat door een persoon die verantwoordelijk is voor hun veiligheid.
- Het apparaat buiten bereik van kinderen houden. Kinderen beseffen de gevaren niet, die kunnen ontstaan bij het omgaan met elektrische apparaten. Laat kinderen daarom nooit zonder toezicht met elektrische apparaten werken. Zorg ervoor dat het apparaat altijd zodanig opgeborgen wordt dat kinderen er niet bij kunnen.
- Ga niet op de uiterste rand van het weegoppervlak staan. Deze zou kunnen kantelen.
- De weegschaal bevat elektronische componenten die met zorg behandeld dienen te worden. Met name stoten, vochtigheid, stof, chemicaliën, toiletartikelen en sterke temperatuurwisselingen kunnen nadelige gevolgen hebben op de werking van uw weegschaal.

- Elke weging dient onder dezelfde omstandigheden plaats te vinden om zodoende de afzonderlijke wegingen met elkaar te kunnen vergelijken. Een ideaal moment is 's morgens, zonder kleding en voordat u heeft ontbeten.
- Geringe afwijkingen zijn normaal. Door bijvoorbeeld 1 glas water te drinken kan al een afwijking ontstaan van ca. 300 gram.
- Zorg er altijd voor dat het apparaat op een harde, vlakke ondergrond staat en gebruik het uitsluitend binnenshuis. Een harde, vlakke ondergrond is noodzakelijk voor een correcte meting.
- Reparaties aan elektrische apparaten dienen uitsluitend door vakmensen uitgevoerd te worden. Verkeerd uitgevoerde reparaties kunnen aanzienlijke gevaren voor de gebruiker tot gevolg hebben. Het apparaat nooit gebruiken met onderdelen die niet door de fabrikant zijn aanbevolen of geleverd.
- Als u besluit het apparaat, vanwege een defect, niet langer te gebruiken, breng het apparaat dan naar de betreffende afvalverwerkingsafdeling van uw gemeente.
- Dompel de weegschaal nooit onder in water of andere vloeistoffen.
- De draagkracht van de weegschaal is maximaal 180 kg (28 St: 5lb/ 397lb). Bij het meten van gewicht en vaststellen van de botmassa worden de resultaten weergegeven in stappen van 100 gr (1 lb/ 0,2 lb). De meetresultaten van het percentage lichaamsvet, lichaamsvocht en spieren worden weergegeven in stappen van 0,1 %.
- De fabrieksinstellingen van de weegschaal geven de eenheden "cm" en "kg" weer. Het instellen van de maateenheden staat omschreven in hoofdstuk VOOR HET EERSTE GEBRUIK.
- Indien u de weegschaal voor langere tijd wilt opbergen adviseren wij u de originele verpakking te bewaren.
- Lekkende batterijen kunnen de weegschaal beschadigen. Indien u de weegschaal voor langere tijd niet wilt gebruiken, dient u de batterijen te verwijderen.
- Als een batterij heeft gelekt, maakt u gebruik van handschoenen om de batterijen te verwijderen. Reinig het batterijvak met een droge doek.

- Onthoud dat technisch beperkte meettoleranties mogelijk zijn, het is geen weegschaal voor professioneel, medisch gebruik.
- Deze weegschaal is uitsluitend geschikt voor huishoudelijk gebruik en niet voor medisch of commercieel gebruik. Wanneer het apparaat oneigenlijk gebruikt wordt, kan er bij eventuele defecten geen aanspraak op schadevergoeding worden gemaakt en vervalt het recht op garantie.

PRODUCTOMSCHRIJVING

1. Display
2. Insteltoetsen SET ▲ ▼
3. Glazen weegplateau
4. Meet electrodes
5. Batterijvak
6. UNIT drukknoop



WETENSWAARDIGHEDEN

Het meetprincipe van de lichaamsanalyse-weegschaal

Deze weegschaal werkt volgens het principe van de Bio-elektrische Impedantie-Analyse (B.I.A.). Daarbij wordt in enkele seconden door een onmerkbaar, verwaarloosbaar kleine en ongevaarlijke hoeveelheid stroom een bepaling van lichaamsweefselandelen mogelijk gemaakt. Met deze meting van de elektrische weerstand (impedantie) en de eindberekening van de constante waarden c.q. individuele waarden (leeftijd, lengte, geslacht) is het mogelijk het percentage lichaamsvet en andere waarden in het lichaam te bepalen. Spierweefsel en water hebben een goede elektrische geleiding en dus een geringe weerstand. Botten en vetweefsel daarentegen hebben een slechte geleiding omdat de vetcellen en botten vanwege hun zeer hoge weerstand nauwelijks stroom doorlaten. Let op dat de door de diagnoseweegschaal berekende waarden slechts een benadering zijn van de medische, werkelijke analysewaarden van het lichaam. Alleen de medisch specialist kan met medische methoden (bijv. computertomografie) een precieze berekening maken van het lichaamsvet, lichaamsvocht, spierpercentage en botopbouw.

Op de juiste manier wegen

Weeg uzelf altijd op hetzelfde tijdstip van de dag (bij voorkeur 's ochtends) om vergelijkbare resultaten te krijgen. Elke weging dient onder dezelfde omstandigheden plaats te vinden om zodoende de afzonderlijke wegingen met elkaar te kunnen vergelijken. Een ideaal moment is 's morgens, zonder kleding en voordat u heeft ontbeten. Wacht na het opstaan ongeveer 15 minuten, het lichaam kan dan het lichaamsvocht verdelen. Belangrijk bij de meting: De berekening van het lichaamsvet mag uitsluitend op blote voeten en kan het beste met licht bevochtigde voetzolen worden uitgevoerd. Volledig droge voetzolen kunnen tot onbetrouwbare resultaten leiden, omdat deze over een klein geleidingsvermogen beschikken.

Uw weegschaal is een nauwkeurig instrument. Het menselijk lichaam is vrijwel het moeilijkst te wegen, omdat het altijd in beweging is. Derhalve is een 99% nauwkeurigheid van het totale lichaamsgewicht het hoogst haalbaar. Om tot de meest betrouwbare gegevens te komen dient u ervoor te zorgen dat u uw voeten altijd op dezelfde plaats op de weegschaal plaatst en dat u zo stil mogelijk staat. Onderschat het gewicht van kleding, ondergoed en kort tevoren opgenomen voedsel en drank niet. Alleen de lange termijntrend telt.

VOOR HET EERSTE GEBRUIK

Voordat u de weegschaal gaat gebruiken eerst de verpakking en eventueel de beschermfolie van het display en de batterijen verwijderen en dit buiten bereik van kinderen houden. Controleer de weegschaal op beschadigingen, mogelijk ontstaan tijdens het transport. Indien de weegschaal is beschadigd, gebruik hem dan niet, maar neem contact op met de winkelier of de klantenservice van Inventum.

Aan de achterzijde van de weegschaal vindt u een UNIT drukknop waarmee u de juiste maateenheid kunt selecteren (kg/st/lb).

kg = kilogrammen

lb = ponden (Engelse meeteenheid)

st = stone (Engelse meeteenheid)

Druk op de knop totdat de juiste maateenheid wordt weergegeven. Plaats de weegschaal op een harde, vlakke en stabiele ondergrond en wacht tot de weegschaal zichzelf uitschakelt.

Voor het eerste gebruik moet de weegschaal ingesteld worden. Deze instelling moet elke keer gebeuren als u de weegschaal op een andere plek gebruikt of wanneer er een nieuwe batterij is geplaatst.

Plaats de weegschaal op een harde vlakke ondergrond. Druk kort met een voet op het midden van het weegoppervlak.

Het volledige display zal weergegeven worden en als het display "0.0" toont, is de weegschaal klaar voor gebruik.

PERSOONLIJKE GEGEVENS

Om uw percentage lichaamsvet en andere lichaams-waarden te berekenen, moet u de persoonlijke gebruikersgegevens invoeren. De weegschaal heeft 10 geheugenposities waarbinnen u uw persoonlijke gegevens en die van uw huisgenoten kunt opslaan en bekijken. Geef uw persoonlijke gegevens in voordat u de weegschaal gaat gebruiken.

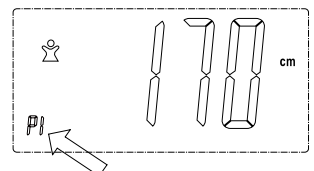
U kunt de volgende instellingen bewerken:

Geheugenpositie (P)	P0 tot P9
Lengte	100 tot 240 cm/3 ft 3 inch~7 ft 10inch
Leeftijd	10 tot 80 jaar
Geslacht	man (♂), vrouw (♀)
Sportersmodus	sportman (♂) of sportvrouw (♀) Voor personen die regelmatig bewegen.

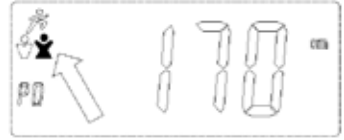
- Druk op de SET toets als het display uit is om de instellingen te kunnen wijzigen.



- Druk nogmaals op SET om de juiste gebruiker te kunnen kiezen. Druk op de pijl ▲ of de pijl omlaag ▼ om de gebruiker/geheugenpositie te wijzigen. Druk wederom op de SET toets om uw keuze te bevestigen.



- Nadat u de juiste geheugenplaats heeft ingegeven, knippert het symbool voor geslacht. Om het juiste geslacht (man, vrouw, sportieve man, sportieve vrouw) te kunnen kiezen, druk op de pijl ▲ of de pijl omlaag ▼ en druk wederom op de SET toets om uw keuze te bevestigen.



- Nadat u het geslacht heeft ingegeven, knippert de aanduiding voor de lengte (fabrieksinstelling 170 cm). Om uw eigen lengte in te geven, drukt u op de pijl ▲ of de pijl omlaag ▼ en druk wederom op de SET toets om uw keuze te bevestigen.



- Nadat u uw lengte heeft ingegeven, knippert de aanduiding voor de leeftijd (fabrieksinstelling 30 jaar). Om uw eigen leeftijd in te geven, drukt u op de pijl ▲ of de pijl omlaag ▼ en druk wederom op de SET toets om uw keuze te bevestigen.



Nadat u de gegevens allemaal heeft ingevoerd en bevestigd, verschijnt in het display 0,0 kg.



Voer gelijk een meting uit, zodat de weegschaal u bij een volgend gebruik herkent. Doet u dit niet dan zal de weegschaal na enkele seconden automatisch uit gaan.

TIP: Om een geheugenpositie in te stellen voor een andere gebruiker volgt u dezelfde stappen als hiervoor beschreven en kies de geheugenpositie die u wilt overschrijven. Alle geheugenplaatsen zijn vanuit de fabriek ingevuld met een aantal basisinstellingen. De weegschaal heeft geen reset mogelijkheid.

ALLEEN GEWICHT METEN

De weegschaal beschikt over een step-on functie (opstap-functie). Ga op de weegschaal staan. Sta stil en zorg ervoor dat u uw gewicht over beide benen verdeelt. De weegschaal start gelijk met meten en uw gewicht wordt bijna gelijk getoond. Wanneer u van de weegschaal afstapt, zal deze na enkele seconden automatisch uitschakelen.



LICHAAMSANALYSE

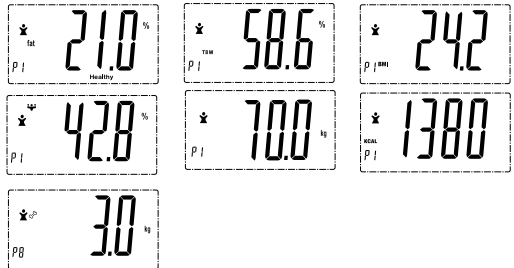
Als u met blote voeten op de weegschaal blijft staan, nadat uw gewicht gemeten en weergegeven is, zal de weegschaal automatisch een lichaamsanalyse uitvoeren. De weegschaal beschikt over automatische gebruikerherkenning.

Zodra de weegschaal met de lichaamsanalyse begint, zal er een "0" van links naar rechts onderin het display verschijnen.



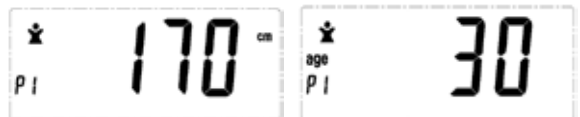
De meting wordt nu uitgevoerd. De weegschaal herkent een persoon aan zijn gewicht. Mochten er meerdere personen zijn met ongeveer hetzelfde gewicht dan wordt dit op het display weergegeven. U kunt met de ▲ en ▼ toetsen de geheugenplaats kiezen waar uw eigen gegevens onder staan. Blijf op de weegschaal staan om de meting te voltooien.

De weegschaal zal de resultaten een voor een op het display tonen:
 Vetpercentage, vochtpercentage, BMI, spiermassa, botmassa, calorieën en gewicht.



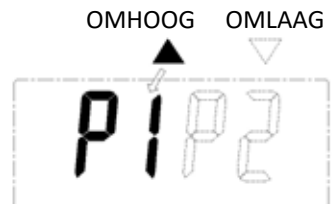
Om u de gelegenheid te geven om alle resultaten goed te bekijken, wordt alles twee keer getoond voordat de weegschaal automatisch uitschakelt.

Ter bevestiging zal de weegschaal ook nog uw persoonsgegevens tonen en daarna uitschakelen.



De weegschaal herkent een persoon aan zijn gewicht. Mochten er meerdere personen zijn met ongeveer hetzelfde gewicht (< 2 kg) dan wordt dit op het display weergegeven.

U kunt met de ▲ en ▼ toetsen de geheugenplaats kiezen waar uw eigen gegevens onder staan. Blijf op de weegschaal staan om de meting te voltooien.



RESULTATEN BEOORDELEN

Het lichaamsvetpercentage geeft het procentuele deel vet van het gehele lichaamsgewicht weer. Een vast advies voor deze waarde is er niet, omdat dit sterk afhankelijk is van het geslacht (en de daarbij behorende lichaamsbouw) en de leeftijd.

Lichaamsvet is van levensbelang voor het goed functioneren van het lichaam. Het beschermt organen, gewrichten, regelt de lichaamstemperatuur, slaat vitamines op en dient als reserve voor het lichaam.

De volgende lichaamsvetwaarden geven een richtlijn aan (neem voor aanvullende informatie contact op met uw arts!).

Man

Leeftijd	laag	normaal	hoog	zeer hoog
10-39	< 8	8 - 20	20 - 25	> 25
40-59	< 11	11 - 22	22 - 28	> 28
60-80	< 13	13 - 25	25 - 30	> 30

Vrouw

Leeftijd	laag	normaal	hoog	zeer hoog
10-39	< 21	21 - 33	33 - 39	> 39
40-59	< 23	23 - 34	34 - 40	> 40
60-80	< 24	24 - 36	36 - 42	> 42

Bij sporters wordt vaak een lage waarde vastgesteld.

Afhankelijk van de tak van sport, trainingsintensiteit en lichaamsbouw kunnen waarden worden berekend die zelfs onder de aangegeven richtwaarden liggen. Let op, bij extreem lage waarden kunnen echter gezondheidsgevaaren bestaan.

Een groot deel van het menselijk lichaam bestaat uit water. Dit lichaamsvocht is verdeeld over het hele lichaam. Bij mannen bestaat ongeveer 60% van de lichaamsmassa uit water. Bij vrouwen ligt dit ongeveer op 55% (dit komt door een hoger vetpercentage).

Het percentage lichaamsvocht ligt normaal gesproken binnen het volgende bereik:

Man

Leeftijd	slecht	goed	zeer goed
10 - 15	< 58	58 - 72	> 72
16 - 30	< 53	53 - 67	> 67
31 - 60	< 47	47 - 61	> 61
61 - 80	< 42	42 - 56	> 56

Vrouw

Leeftijd	slecht	goed	zeer goed
10 - 15	< 57	57 - 67	> 67
16 - 30	< 47	47 - 57	> 57
31 - 60	< 42	42 - 52	> 52
61 - 80	< 37	37 - 47	> 47

Lichaamsvet bevat relatief weinig vocht. Daarom kan bij personen met een hoog percentage lichaamsvet, het percentage lichaamsvocht onder de richtwaarden liggen. Bij uithoudingssporters kunnen de richtwaarden echter overschreden worden als gevolg van een laag vetpercentage en hoog spierpercentage. De berekening van het lichaamsvocht met deze weegschaal is niet geschikt voor het trekken van medische conclusies van bijvoorbeeld vochttopslag op basis van leeftijd. Raadpleeg indien nodig uw arts.

De BMI (Body Mass Index) ligt normaal gesproken binnen het volgende bereik volgens het WHO:

Ondergewicht	Normaal	Overgewicht	Obesitas
< 18.5	18.5 ~ 25	25 ~ 30	> 30

Het spiermassapercentage ligt normaal gesproken binnen het volgende bereik:

Leeftijd	MAN gezond	VROUW gezond
10-80	> 40	> 34

Onze botten zijn evenals de rest van ons lichaam aan natuurlijke opbouw-, afbraak- en verouderingsprocessen onderhevig. De botmassa neemt tijdens de kindertijd snel toe en bereikt het maximum bij 30 tot 40 jaar. Met het toenemen van de leeftijd neemt de botmassa dan weer af. Met gezonde voeding (vooral calcium en vitamine D) en regelmatige lichaamsbeweging kunt u de afbraak voor een groot deel tegengaan. Met gerichte spieropbouw kunt u de stabiliteit van uw beendgestel extra versterken. Let op: deze weegschaal geeft niet het calciumgehalte van de botten weer, maar berekent het gemiddelde gewicht van alle bestanddelen van de botten (organische stoffen, anorganische stoffen en vocht).

De botmassa ligt normaal gesproken binnen het volgende bereik:

	MAN			VROUW		
GEWICHT	< 60 kg	60-75 kg	> 75 kg	< 45 kg	45-60 kg	> 60 kg
BOTMASSA	2,5 kg	2,9 kg	3,2 kg	1,8 kg	2,2 kg	2,5 kg

Let op: Verwar botmassa echter niet met botdichtheid. De botdichtheid kan alleen door middel van medisch onderzoek (bijvoorbeeld computertomografie, echoscopie) worden berekend. Daarom zijn conclusies op grond van veranderingen in de botten en de hardheid van de botten (bijv. osteoporose) niet mogelijk met deze weegschaal.

De botmassa laat zich nauwelijks beïnvloeden, maar schommelt een klein beetje binnen de beïnvloedende factoren (gewicht, lengte, leeftijd en geslacht).

Het aantal calorieën dat je lichaam verbrandt cq. nodig heeft in volledige rusttoestand heet ook wel basaal metabolisme, stofwisseling of grondstofwisseling.

Deze waarde is in principe afhankelijk van uw gewicht, lengte en leeftijd. De getoonde hoeveelheid energie heeft uw lichaam in elk geval per dag nodig en moet in de vorm van voedsel weer worden opgenomen in het lichaam. Als u gedurende een lange periode weinig energie tot u neemt, kan dit schadelijk zijn voor de gezondheid.

CALORIE ANALYSE (Maateenheid: kcal)					
	Leeftijd	< 17	18 ~ 29	30 ~ 50	> 50
MAN	< 50 kg	1350	1200	1115	1075
	50 ~ 65 kg	1485	1320	1227	1183
	65 ~ 80 kg	1890	1680	1561	1505
	80 ~ 95 kg	2295	2040	1896	1828
	> 95 kg	2700	2400	2230	2150
VROUW	< 50 kg	1265	1180	1085	1035
	50 ~ 65 kg	1392	1298	1194	1139
	65 ~ 80 kg	1771	1652	1519	1449
	80 ~ 95 kg	2151	2006	1845	1760
	> 95 kg	2530	2360	2170	2070

TIPS

Let op dat alleen de langdurige trend telt. Kort durende gewichtswaarden binnen een paar dagen zijn meestal het gevolg van vochttekort.

Belangrijk bij de lichaamsanalyse:

- Weeg uzelf altijd op hetzelfde tijdstip van de dag (bij voorkeur 's ochtends) om vergelijkbare resultaten te krijgen.
- De meting mag alleen op blote voeten worden gedaan met de zolen van de voet van te voren iets vochtig gemaakt. Volledig droge voetzolen kunnen tot onbetrouwbare resultaten leiden omdat deze een te geringe elektrische geleiding bezitten.
- Blijf tijdens de meting stilstaan.
- Wacht na ongewoon zware lichamelijke inspanning een paar uur.
- Wacht nadat u 's ochtends bent opgestaan ongeveer 15 minuten, zodat het vocht in uw lichaam zich kan verdelen.
- Let op dat alleen de langdurige trend telt. Kort durende gewichtswaarden binnen een paar dagen zijn meestal het gevolg van vochttekort; lichaamsvocht speelt een belangrijke rol in uw welzijn.

Bij het berekenen van het lichaamsvet en andere waarden kunnen afwijkende en niet aannemelijke resultaten optreden bij:

- Kinderen jonger dan ongeveer 10 jaar;
- Professionele sporters en bodybuilders;
- Zwangere vrouwen;
- Personen met koorts, onder dialysebehandeling, of bij wie oedeemsymptomen of osteoporose is vastgesteld;
- Personen die cardiovasculaire geneesmiddelen gebruiken.
- Personen die vaatverwijdende of -vernauwende geneesmiddelen gebruiken;
- Bij mensen met aanzienlijke anatomische afwijkingen aan de benen/de totale lichaamslengte (beenlengte verkort of verlengd).

VERKEERDE METING

Wanneer de weegschaal tijdens het meten een fout constateert, verschijnt **Err** in het display.

Mogelijke oorzaken van de fout	Oplossing
De elektrische weerstand tussen de elektroden en voetzool is te hoog (bijv. bij een dikke eeltlaag).	De meting herhalen met blote voeten. Maak eventueel uw voetzolen iets vochtig. Verwijder eventueel het eelt van de voetzolen.
Het vetpercentage ligt buiten het meetbare bereik (minder dan 5% of meer dan 50%).	De meting herhalen eventueel met blote voeten. Maak eventueel uw voetzolen iets vochtig.
Het vochtgehalte ligt buiten het meetbereik (minder dan 10% of meer dan 80%).	De meting herhalen eventueel met blote voeten. Maak eventueel uw voetzolen iets vochtig.
Het spierpercentage en de botmassa liggen buiten het meetbereik - leeftijd en geslacht zijn van invloed (minder dan 10% of meer dan 80%).	De meting herhalen eventueel met blote voeten. Maak eventueel uw voetzolen iets vochtig.
De maximale capaciteit van 180 kg is overschreden. In het display verschijnt [Err].	Alleen tot het maximaal toegestane gewicht wegen.
U staat niet juist op de weegschaal[Err2].	Zorg ervoor dat u goed met uw voeten op de meetstrips staat.

REINIGING & ONDERHOUD

Gebruik om de weegschaal te reinigen alleen een vochtige doek. Sta altijd met blote voeten of met sokken aan op de weegschaal, omdat het weegoppervlak snel vuil wordt als u schoenen draagt.

- Gebruik geen oplosmiddelen of agressieve reinigingsmiddelen!
- Dompel de weegschaal nooit in water of in een andere vloeistof onder.
- Behandel de weegschaal voorzichtig, stoot er niet tegen en laat hem nooit vallen.

De weegschaal is voorzien van drie batterijen - type AAA. Als deze bijna leeg zijn, wordt dit in het display aangegeven met Lo. Open het batterijklepje aan de onderzijde van weegschaal. Maak eventueel gebruik van een kleine schroevendraaier om de batterijen te verwijderen. Plaats de nieuwe batterijen en sluit het klepje weer.


Aanwijzing: De volgende symbolen vindt u op batterijen met schadelijke stoffen: Pb = Batterij bevat lood, Cd = Batterij bevat cadmium, Hg = Batterij bevat kwik.

RECYCLING



Dit symbool betekent dat dit product niet bij het gewone huishoudelijke afval mag worden weggegooid (2012/19/EU). Volg de geldende regels in uw land voor de gescheiden inzameling van elektrische en elektronische producten. Als u het product correct afvoert, voorkomt u negatieve gevolgen voor het milieu en de volksgezondheid. Het verpakkingsmateriaal van dit product is 100% recyclebaar, lever het verpakkingsmateriaal gescheiden in.

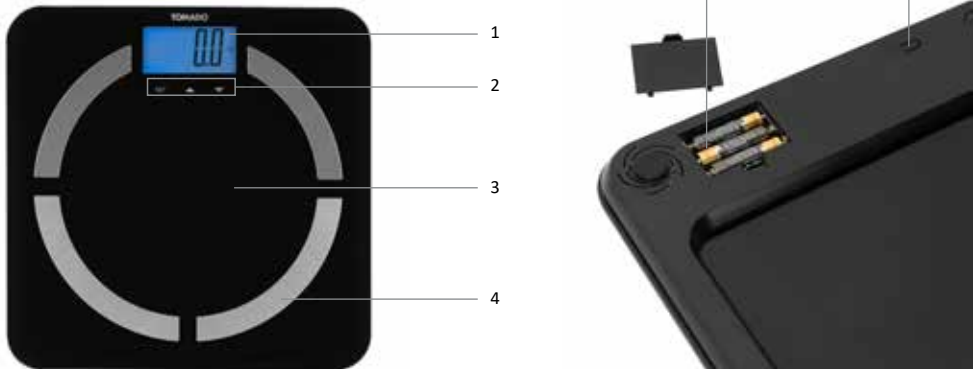
SAFETY INSTRUCTIONS – EN

- **Please read the instructions carefully and completely before operating this appliance and retain for future use.**
- The appliance is intended solely for domestic use within the home.
- Always use batteries which corresponds with the voltage printed on the bottom of the appliance.
- **Attention:** Do not use during pregnancy. Inaccurate measurements may be caused by the amniotic fluid.
-  **Attention:** The scale may not be used by persons with medical implants (e.g. pacemakers). Otherwise their function may be impaired.
- **Caution!** Do not stand on the outer edge to one side of the scale otherwise it may tip!
- An electrical appliance is not a toy and should therefore always be placed outside of the reach of children. Children are not always able to understand potential risks. Teach children a responsible handling of electrical appliances.
- Children should be supervised to ensure that they do not play with the appliance.
- This appliance is not intended for use by persons (including children) with reduced physical, sensory or mental capabilities, or lack of experience and knowledge, unless they have been given supervision or instruction concerning use of the appliance by a person responsible for their safety.
- If possible, always weigh yourself at the same time of day (preferably in the morning), after using the toilet, on an empty stomach and unclothed, in order to achieve comparable results.
- Stand on the scale without moving and with equal weight distribution on both feet!
- Minor deviations are normal. When you drink 1 glass of water for example a difference of 300 grams can occur.
- Protect the scale against hard knocks, moisture, dust, chemicals, major temperature fluctuations and heat sources which are too close (stove, heating radiators).

- Always ensure that the scale is placed on a flat, stable surface and only use it indoors.
- If you decide never to use the appliance again, we advise you to dispose of it in special containers or at a municipal waste collection point.
- Never immerse the scale in water or other liquids.
- The scale can accept a maximum load of 180 kg (397 lb, 28St: 5lb). The weight measurement is displayed in increments of 100 g (0.2lb, 1 lb). The measuring results for the body fat, body water and muscle percentages are displayed in 0.1% increments.
- On delivery the scale is set to the units “cm” and “kg”. For changing the measuring unit, please read the information in chapter BEFORE FIRST USE.
- When you want to store the scale for a longer period, we advise to keep it in the original carton.
- Repairs may only be carried out by Inventum customer service or authorized dealers. Before submitting any complaint, first check the batteries and replace them if necessary.
- If a battery has leaked, put on protective gloves and clean the battery compartment with a dry cloth.
- The device is only for private use and is not intended for medical or commercial purposes.
- Please note that technically related measuring tolerances are possible, as the scale is not calibrated for professional medical applications.
- If the appliance is used for other purposes than intended, or is it not handled in accordance with the instruction manual, the full responsibility for any consequences will rest with the user. Any damages to the product or other things are not covered by the warranty.

APPLIANCE DESCRIPTION

1. Display
2. Keys for setting SET ▲▼
3. Glass surface
4. Measuring electrodes
5. Battery compartment
6. UNIT button



INTERESTING FACTS

The measuring principle of the diagnostic scale

This scale determines the body weight, bodyfat, body water and the percentage of muscle according to the principle of Bioelectric Impedance Analysis (BIA). With this process, an imperceptible, completely safe and harmless current enables the determination of body tissue proportions within seconds. This measurement of electrical resistance (impedance) and the inclusion of constants and/or individual values (age, height, gender) can be used to determine the percentage of fat, water and muscle in the body. Muscle tissue and water have good electrical conductivity, as the fat cells hardly conduct the current due to their very high resistance.

Weighing correctly

If possible, always weigh yourself at the same time of day (ideally in the morning), after going to the toilet, on an empty stomach and without clothes to achieve comparable results. Minor deviations are normal. When you drink 1 glass of water for example a difference of 300 grams can occur. Place the scale on a firm, flat surface; a firm floor covering is a basic requirement for correct weight measurement.

Your scale is an accurate instrument. The human body is the hardest thing to weigh, because it is always in motion. Therefore a 99% accuracy of the body weight is the highest possible. Stand on the scale without moving and with equal weight distribution on both feet!

Do not underestimate the weight of clothing and when you have just eaten or drunken anything. Only the long-term trend counts.

BEFORE FIRST USE

Before you use the appliance for the first time, please do as follows: carefully unpack the appliance and remove all the packaging material. Keep the material (plastic bags and cardboard) out of reach of children. Check the appliance after unpacking for any damage, possible from transportation. Place the scale on a firm, flat surface. Remove the batteries from the protective packaging and insert with the correct polarity. See the diagram inside the battery compartment.

Press the UNIT button on the back of the scale to select the correct measuring unit (kg/st/lb).

kg = kilograms

lb = pounds

st = stone

Place the scale on a flat and stable surface and wait for the scale to turn itself off.



Before the first use the scale must be calibrated. This must be done every time you use the scale on a different spot or when the batterie is replaced.

Place the scale on a flat and stable surface. With your foot press on the middle of the glass surface. The full display will show and when it shows "0.0" the scale is ready for use.

PERSONAL DATA

You must enter personal user parameters in order to measure your body fat percentage and other physical data. The scale has 10 memory positions in which you and other members of your family can save and retrieve personal settings.

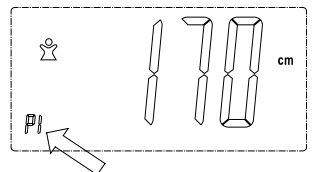
Now you can enter the following setting:

Memory position (P)	P0 to P9
Body size	100 to 240 cm/3 ft 3 inch~7 ft 10inch
Age	10 to 80 years
Gender	male (♂), female (♀)
Sportsman or -woman	 or sportswoman ( For people who exercise regularly.

- Press the SET key when the display is switched off to change the setting.



- Press the SET key again to select the correct user, press the ▲ or ▼ keys and press the SET key again to confirm.



- After you have entered the correct user, the symbol for gender will blink. To select the gender (male, female, sportsman, sportswoman), press the ▲ or ▼ keys and press the SET key again to confirm.



- After you have entered the gender, the indication for body size (height) will blink (preset 165 cm). To set your own height press the ▲ or ▼ keys and press the SET key again to confirm.



- After you have entered your body size, the indication for age will blink (preset 30). To set the correct age (male, female, sportsman, sportswoman), press the ▲ or ▼ keys and press the SET key again to confirm.



After all parameters have been entered, you can now measure your weight, body fat and the other data. The display will show 0,0 kg.



Stand on the scale barefoot immediately and let the scale perform a measuring. When you step on the scale the next time the scale will recognize you. When you step off the scale, the scale will switch off after a few seconds.

TIP: To reset a memory position for another user perform the same steps as described above. All positions are preset.

WEIGH ONLY

The scale has a step-on function. Step barefoot onto the scale. Stand still with your weight distributed evenly on both legs. The scale will start measuring your weight immediately and a short time later will display your weight. When you step off the scale it will turn off after a few seconds.



BODY ANALYSIS

When you stay barefoot on the scale after it displayed your weight, the scale will automatically perform a body analysis. The scale can identify users according to the weight.

Important: When using the analysis function, make sure there is no contact between your feet, legs, calves or thighs. Otherwise the measurement will not be performed correctly. After the weight is stable, the "0" signal moves from left to right for two times, and then shows the data.

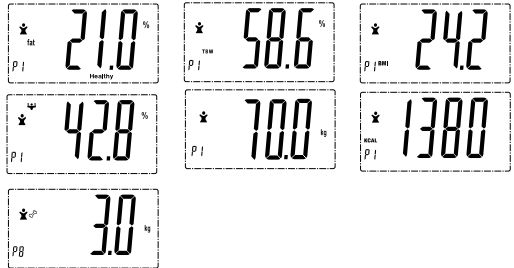


The scale is measuring the bodyfat, -water, etc.

The scale can identify a person by their weight. If it detects more users with a similar weight, it will display the relative user positions. Use the ▲ or ▼ keys to choose the right user. Stay on the scale to complete the measurement.

The scale will now display the results:

Bodyfat, bodywater, BMI, muscle, bone mass, calories and weight.



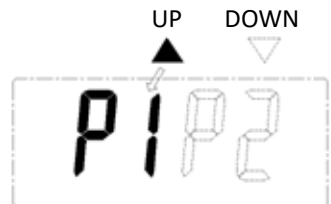
To give you the opportunity to see all the results, the scale will show them two times before it turns off.

It will also display the user information again for confirmation.



The scale can identify a person by their weight. If it detects more users with a similar weight (< 2kg), it will display the relative user positions. Use the ▲ or ▼ keys to choose the right user.

Stay on the scale to complete the measurement.



EVALUATION OF THE RESULTS

The percentage of bodyfat represents the in terms of percentage part of the complete body weight. There is no real advise for this value, because it depends on gender and age.

Bodyfat is very important for your body, to ensure good functioning. It protects organs, hinges, regulates the body temperature, stores vitamins and acts as a reserve for the body.

The following body fat percentages are guide values (contact your physician for further information).

Male

age	low	normal	high	very high
10-39	< 8	8 - 20	20 - 25	> 25
40-59	< 11	11 - 22	22 - 28	> 28
60-80	< 13	13 - 25	25 - 30	> 30

Female

age	low	normal	high	very high
10-39	< 21	21 - 33	33 - 39	> 39
40-59	< 23	23 - 34	34 - 40	> 40
60-80	< 24	24 - 36	36 - 42	> 42

A lower value is often found in athletes. Depending on the type of sports, training intensity and physical constitution, values may result which are below the recommended values states. It should, however, be noted that there could be a danger to health in the case of extremely low values.

A large part of the human body contains water. This bodywater can be found through the entire body. About 60% of the bodymass consists of water with men. With women this is about 55% (caused by a higher bodyfat percentage).

The body water percentage is normally within the following ranges:

Male

age	poor	good	very good
10 - 15	< 58	58 - 72	> 72
16 - 30	< 53	53 - 67	> 67
31 - 60	< 47	47 - 61	> 61
61 - 80	< 42	42 - 56	> 56

Female

age	poor	good	very good
10 - 15	< 57	57 - 67	> 67
16 - 30	< 47	47 - 57	> 57
31 - 60	< 42	42 - 52	> 52
61 - 80	< 37	37 - 47	> 47

Body fat contains relatively little water. Therefore persons with a high body fat percentage have body water percentages below the recommended values. With endurance athletes, however, the recommended values could be exceeded due to low fat percentages and high muscle percentage. This scale is unsuitable for measuring body water in order to draw medical conclusions concerning age-related water retention, for example. If necessary ask your physician.

The BMI (Body Mass Index) is normally within the following ranges:

under weight	normal	over weight	obese
< 18.5	18.5 ~ 25	25 ~ 30	> 30

The muscle percentage is normally within the following ranges:

age	male healthy	female healthy
10-80	> 40	> 34

Like the rest of our body, our bones are subject to the natural development, degeneration and ageing processes. Bone mass increases rapidly in childhood and reaches its maximum between 30 and 40 years of age. Bone mass reduces slightly with increasing age. You can reduce this degeneration somewhat with healthy nutrition (particularly calcium and vitamin D) and regular exercise. With appropriate muscle building, you can also strengthen your bone structure. Note that this scale will not show you the calcium content of your bones, but will measure the weight of all bone constituents (organic substances, inorganic substances and water).

The bone mass is normally within the following ranges:

	male			female		
weight	< 60 kg	60-75 kg	> 75 kg	< 45 kg	45-60 kg	> 60 kg
bonemass	2,5 kg	2,9 kg	3,2 kg	1,8 kg	2,2 kg	2,5 kg

Attention: Please do not confuse bone mass with bone density. Bone density can be determined only by means of a medical examination (e.g. computer tomography, ultrasound). It is therefore not possible to draw conclusions concerning changes to the bones and bone hardness (e.g. osteoporosis) using this scale.

Little influence can be exerted on bone mass, but it will vary slightly within the influencing factors (weight, height, age, gender).

The basal metabolic rate is the amount of energy required by the body at complete rest to maintain its basic functions. This value largely depends on weight, height and age.

This is displayed on the scale as the amount of energy that your body requires in any case and it must be reintroduced into your body in the form of nutrition. If you take on less energy over the longer term, this can be harmful to your health.

CALORIES ANALYSIS (Unit: kcal)					
	Age	< 17	18 ~ 29	30 ~ 50	> 50
MALE	< 50 kg	1350	1200	1115	1075
	50 ~ 65 kg	1485	1320	1227	1183
	65 ~ 80 kg	1890	1680	1561	1505
	80 ~ 95 kg	2295	2040	1896	1828
	> 95 kg	2700	2400	2230	2150
FEMALE	< 50 kg	1265	1180	1085	1035
	50 ~ 65 kg	1392	1298	1194	1139
	65 ~ 80 kg	1771	1652	1519	1449
	80 ~ 95 kg	2151	2006	1845	1760
	> 95 kg	2530	2360	2170	2070

TIPS

Remember that only long-term trends are important. Short-term fluctuations in weight over a few days are usually the result of a loss of fluid.

Important when measuring body fat/body water/muscle percentage:

- If possible, always weigh yourself at the same time of day (ideally in the morning), after going to the toilet, on an empty stomach and without clothes to achieve comparable results.
- The measurement may only be carried out while barefoot and it is helpful if the soles of your feet are slightly damp. Completely dry soles can result in unsatisfactory results, as they have insufficient conductivity.
- Stand still during the measurement.
- Wait several hours after unusually strenuous activity.
- Wait approx. 15 minutes after getting out of bed so that the water in your body can be distributed.
- Remember that only long-term trends are important. Short-term changes in weight within a few days are usually caused by a loss of fluid. Body water plays an important role towards our general wellbeing.

The measurement is not reliable for:

- Children under approx. 10 years of age;
- Professional sporters and bodybuilders;
- Pregnant women;
- Persons with fever, undergoing dialysis, with symptoms of edema or osteoporosis;
- Persons taking cardiovascular medication.
- Persons taking vasodilating or vasoconstricting medications;
- Persons with substantial anatomical deviations in the legs relative to their total height (leg length considerably shorter or longer than usual).

INCORRECT MEASUREMENT

If the scale detects an error during measurement, this is indicated with **Err**.

Possible causes of errors	Causes of error
The electrical resistance between the electrodes and the soles of your feet is too high (e.g. with heavily callused skin).	Repeat weighing barefoot. Slightly moisten the soles of your feet if necessary. Remove the calluses on the soles of your feet if necessary.
The fat percentage is outside the measurable range (less than 5% or greater than 50%).	Repeat weighing barefoot. Slightly moisten the soles of your feet if necessary.
The water percentage is outside the measurable range (less than 10% or greater than 80%).	Repeat weighing barefoot. Slightly moisten the soles of your feet if necessary.
The muscle and bone percentages are outside the measurable range - age and gender related (less than 10% or greater than 80%).	Repeat weighing barefoot. Slightly moisten the soles of your feet if necessary.
The maximum load-bearing capacity of 180 kg (397 lb) was exceeded [Err].	Only weigh the maximum permissible weight.
You are not standing correctly on the scale [Err2].	Make sure your feet are placed on the measuring strips.

CLEANING & MAINTENANCE

The scale should be cleaned occasionally. Dirt and dust has a tendency to collect on the rubber electrodes. Always stand on the scale barefoot or wearing socks as the rubber surfaces will quickly become dirty if you wear shoes. Use a damp cloth to clean the scale. Do not use abrasive detergents and never immerse the scale in water.

- Do not use aggressive solvents or cleaning agents!
- Never immerse the scale in water or any other liquids.
- Handle the scale with care, protect the scale from impact with hard object and do not drop it.

Your scale is fitted with a change battery indicator. If the scale is operating with batteries which are too weak, Lo appears on the display and the scale will switch off automatically. In this case, the batteries must be exchanged (3 x AAA, 1,5V). If necessary please use a small screwdriver to remove the batteries.

Batteries can contain toxins that are harmful to health and the environment. The used, completely drained standard and rechargeable batteries must be disposed of in specially marked collection containers, at toxic waste collection points or electrical product retailers. You are legally obligated to dispose of the batteries.


Note: Batteries containing pollutants are marked with the following symbols: Pb = Battery contains lead, Cd = Battery contains cadmium, Hg = Battery contains mercury.

RECYCLING



This symbol means that this product should not be disposed of with regular household waste (2012/19/EU). Observe the rules that apply in your country for the separated collection of electric and electronic products. Correct disposal of the product prevents negative consequences for the environment and for public health. The packaging material of this product can be recycled 100%, return packaging material separately.

SICHERHEITSHINWEISE – DE

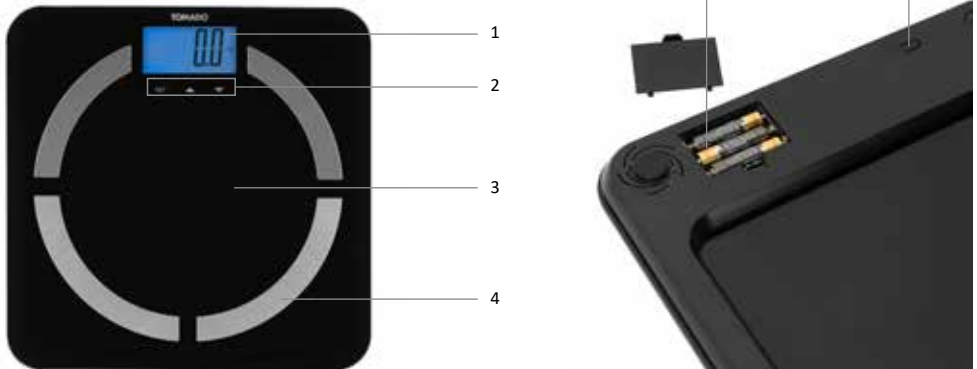
- **Lesen Sie diese Gebrauchsanleitung sorgfältig durch, bevor Sie das Gerät in Betrieb nehmen und bewahren Sie diese für einen späteren Gebrauch auf.**
- Benutzen Sie dieses Gerät nur zu dem in dieser Gebrauchsanleitung beschriebenen Zweck.
- **Achtung:** Nicht während der Schwangerschaft benutzen. Aufgrund des Fruchtwassers kann es zu Messungenauigkeiten kommen.
-  **Achtung:** Die Waage darf nicht von Personen mit medizinischen Implantaten (z.B. Herzschrittmacher) verwendet werden. Andernfalls kann deren Funktion beeinträchtigt sein.
- Achtung, steigen sie nicht einseitig auf den äußersten Rand der Waage: Kippgefahr!
- Das Gerät ist nicht für den Gebrauch durch Hilfsbedürftige, kleinen Kindern und/ oder Personen, die keine Erfahrung oder Kenntnis haben, bestimmt. Es sei denn, sie werden durch eine Person, die für deren Sicherheit verantwortlich ist, begleitet und in dem sicheren Umgang mit dem Gerät unterwiesen.
- Halten Sie Kinder von dem Gerät fern. Kinder verstehen die Gefahren nicht, die beim Betrieb von elektrischen Geräten entstehen können. Lassen Sie deshalb Kinder nie unbeaufsichtigt in der Nähe von elektrischen Geräten. Achten Sie darauf, dass Sie elektrische Geräte immer außerhalb der Reichweite von Kindern aufstellen.
- Stellen Sie die Waage so auf, dass das Gerät auf einer ebenen und stabilen Fläche steht. Ein fester Bodenbelag ist Voraussetzung für eine korrekte Messung.
- Jede Wiegung sollte unter den gleichen Bedingungen stattfinden, um eine Vergleichbarkeit zu gewährleisten. Idealer Zeitpunkt ist am Morgen, ohne Bekleidung und Nahrungsaufnahme.
- Geringfügige Gewichtsabweichungen sind normal, z.B. durch Aufnahme von Flüssigkeit: 1 Glas Wasser hat ein Gewicht von ca. 300g.

- Die Waagen bestehen aus empfindlichen Präzisions- bzw. Elektronikbauteilen und müssen wie hochempfindliche technische Geräte behandelt werden. Eine Waage ist vor Stößen, Feuchtigkeit, Staub, Chemikalien, Toilettenartikeln, flüssigen Kosmetika, starken Temperaturschwankungen und zu nahen Wärmequellen (Öfen, Heizungskörper) zu schützen.
- Verwenden Sie die Waage nur zum Wiegen Ihres Körpergewichtes. Vermeiden Sie unnötige Belastungen, um die Qualität des Produktes nicht zu gefährden.
- Beachten Sie, dass technisch bedingte Messtoleranzen möglich sind, da es sich um keine geeichte Waage für den professionellen, medizinischen Gebrauch handelt.
- Die Belastbarkeit der Waage beträgt max. 180 kg (28 St: 5 lb/ 397 lb). Bei der Gewichtsmessung und bei der Knochenmassebestimmung werden die Ergebnisse in 100 g-Schritten (1 lb, 0.2 lb) angezeigt. Die Messergebnisse des Körperfett-, Körperwasser- und Muskelanteils werden in 0,1%-Schritten angezeigt.
- Im Auslieferungszustand ist die Waage auf die Einheiten "cm" und "kg" eingestellt. Zum Einstellen der Einheiten beachten Sie bitte die Information im Kapitel VOR DER INBETREIBNAHME.
- Für eine vorübergehende Aufbewahrung empfehlen wir, die Waage in der Originalverpackung aufzubewahren, um sie so vor äußeren Einflüssen zu schützen. Entnehmen Sie in diesem Fall die Batterien, ebenso bei längerem Nichtgebrauch.
- Wenn eine Batterie ausgelaufen ist, ziehen Sie Schutzhandschuhe an und reinigen Sie das Batteriefach mit einem trockenen Tuch.
- Reparaturen können nur vom Inventum Kundenservice oder autorisierten Händlern durchgeführt werden. Prüfen Sie jedoch vor jeder Reklamation zuerst die Batterien und tauschen Sie diese gegebenenfalls aus. Scheint jedoch eine Reparatur erforderlich, so entfernen Sie die Batterien und verpacken Sie die Waage für den Transport im Originalkarton.
- Tauchen Sie das Gerät niemals ins Wasser.

- Alle Waagen sind ausschließlich für die Eigenanwendung vorgesehen und sind nicht für den medizinischen oder kommerziellen Gebrauch entwickelt.
- Dieses Gerät ist nur für den häuslichen Gebrauch bestimmt. Wird es nicht ordnungsgemäß, (halb)professionel oder entgegen den Anweisungen dieser Anleitung verwendet, erlischt die Garantie und Inventum übernimmt dann keine Haftung für irgendwelche eingetretenen Schäden.

BESCHREIBUNG DES GERÄTS

1. Display
2. Tasten zum Einstellen SET ▲▼
3. Wiegefläche aus Glass
4. Messung Elektroden
5. Batteriefach
6. UNIT Taste



WISSENSWERTES

Das Messprinzip der Diagnosewaage

Diese Waage arbeitet mit dem Prinzip der B.I.A., der Bioelektrischen-Impedanz-Analyse. Dabei wird innerhalb von Sekunden durch einen nicht spürbaren, völlig unbedenklichen und ungefährlichen Strom eine Bestimmung von Körperanteilen ermöglicht. Mit dieser Messung des elektrischen Widerstandes (Impedanz) und der Einberechnung von Konstanten bzw. individuellen Werten (Alter, Grösse, Geschlecht) kann der Körperfettanteil und weitere Größen im Körper bestimmt werden. Muskelgewebe und Wasser haben eine gute elektrische Leitfähigkeit und daher einen geringeren Widerstand. Knochen und Fettgewebe hingegen haben eine geringe Leitfähigkeit, da die Fettzellen und Knochen durch sehr hohen Widerstand den Strom kaum leiten. Beachten Sie, dass die von der Diagnosewaage ermittelten Werte nur eine Annäherung an die medizinische, realen Analysewerte des Körpers darstellen. Nur der Facharzt kann mit medizinischen Methoden (z.B. Computertomografie) eine exakte Ermittlung von Körperfett, Körperwasser, Muskelanteil und Knochenbau durchführen.

Richtig wiegen

Wiegen Sie sich möglichst zur selben Tageszeit (am besten morgens), nach dem Toilettengang, nüchtern und ohne Bekleidung, um vergleichbare Ergebnisse zu erzielen. Warten Sie ca. 15 Minuten nach dem Aufstehen, damit sich das im Körper befindliche Wasser verteilen kann. Wichtig bei der Messung: Die Ermittlung des Körperfettes darf nur barfuß und kann zweckmäßig mit schwach befeuchteten Fußsohlen vorgenommen werden. Völlig trockene Fußsohlen können zu unbefriedigenden Ergebnissen führen, da diese eine zu geringe Leitfähigkeit aufweisen.

Ihre Waage ist ein genaues Instrument. Der menschliche Körper ist so ziemlich das Schwierigste zu wiegen, da er dauernd in Bewegung ist. Deshalb ist eine 99% Genauigkeit des kompletten Körpergewichtes das höchst Erreichbare. Stehen Sie deshalb immer still während des Messvorgangs, mit gleichmäßiger Gewichtsverteilung auf beiden Beinen.

Unterschätzen Sie der Gewicht von Kleidung, Unterwäsche und kurz zuvor aufgenommen Nahrung und Getränke nicht. Nur der langfristige Trend zählt.

VOR DER INBETRIEBNAHME

Entfernen Sie das Verpackungsmaterial und bewahren Sie es unzugänglich für Kinder auf. Kontrollieren Sie, ob alle Teile mitgeliefert und aus der Verpackung genommen wurden, und dass kein sichtbarer Schaden an dem Gerät, z. B. beim Transport verursacht, entstanden ist. Lesen Sie diese Gebrauchsanleitung sorgfältig durch, bevor Sie das Gerät in Betrieb nehmen und heben Sie sie für späteren Gebrauch auf.

Drücken Sie auf die UNIT Taste an die Untenseite um die richtige Masseinheit zu wählen (kg/st/lb).

kg = Kilogramm

lb = Pfund (Englische Masseinheit)

st = stone (Englische Masseinheit)

Stellen Sie die Waage auf eine feste, flache Oberfläche und warte bis die Anzeige erlöscht ist.

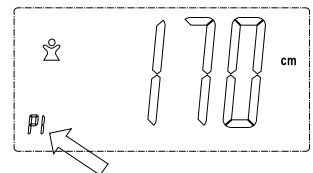
PERSÖNLICHER DATEN

Um Ihren Körperfettanteil und weitere Körperwerte ermitteln zu können, müssen Sie die persönlichen Benutzerdaten einspeichern. Die Waage verfügt über 8 Benutzerspeicherplätze, auf denen Sie und beispielsweise die Mitglieder Ihrer Familie die persönlichen Einstellungen abspeichern und wieder abrufen können. Bevor Sie Ihre Waage benutzen, geben Sie bitte Ihre Daten ein.

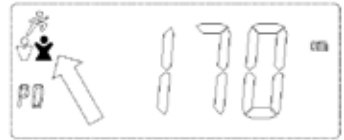
Sie können folgende Einstellungen vornehmen:

Speicherplatz (P)	P0 bis P9
Körpergröße	100 bis 240 cm/3 ft 3 inch~7 ft 10inch
Alter	10 bis 80 Jahre
Geschlecht	männlich (♂), weiblich (♀)
Sportler	männlich (♂) oder weiblich (♀) Für Personen, die regelmäßig Sport treiben.

- Drücken Sie bei ausgeschaltetem Display die Taste SET.
- Drücken Sie nochmal auf SET um den gewünschten Speicherplatz zu wählen. Drücken Sie die ▲ oder ▼ Taste und speichern dann mit der SET Taste ab.



- Nachdem Sie den Speicherplatz gewählt haben, blinkt das Symbol für Geschlecht. Um das gewünschte Geschlecht zu wählen (Mann, Frau oder Mann sportlich, Frau sportlich), drücken Sie die ▲ oder ▼ Taste und speichern dann mit der SET Taste ab.



- Nachdem Sie das Geschlecht gewählt haben, blinkt auf dem Display die Anzeige der Körpergröße (Voreinstellung 165 cm). Um Ihre Körpergröße einzugeben, drücken Sie die ▲ oder ▼ Taste und speichern dann mit der SET Taste ab.



- Nachdem Sie die Körpergröße eingegeben haben, blinkt auf dem Display die Anzeige für Alter (Voreinstellung 30). Um Ihr Alter einzugeben, drücken Sie die ▲ oder ▼ Taste und speichern dann mit der SET Taste ab.



Nachdem Sie die Eingabe beendet haben, erscheint 0,0 kg.



Führen Sie gleich eine Analyse aus, damit die Waage Ihr das nächste Mal erkennt.

Machen Sie das nicht dann schaltet sich die Waage nach einige Sekunden automatisch ab.

NUR GEWICHTSMESSUNG

Die Waage verfügt über eine Step-on-Funktion. Stellen Sie sich barfuß einfach auf die Waage, bleiben Sie ruhig stehen und halten Sie sich nicht fest. Nach einige Sekunden wird Ihr Gewicht angezeigt. Treten Sie nach dem Wiegen von der Waage. Nach einige Sekunden schaltet sich die Waage automatisch aus.



KÖRPERANALYSE

Wenn Sie länger barfuß auf der Körperanalysewaage stehen bleiben, schaltet die Waage automatisch in den Analysemodus und beginnt mit der Körperanalyse. Die Waage verfügt über eine automatische Personenkennung.

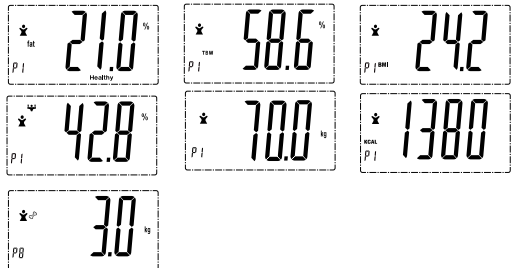
Zuerst wird Ihnen Ihr Gewicht angezeigt. Danach, während die Körperanalyse vorgenommen wird, läuft auf dem Display zwei Mal das Signal «0» von links nach rechts.



Die Waage kennt ein Person von Ihrem Gewicht. Wenn die Waage Sie nicht automatisch erkennt, erscheinen auf dem Display die beiden ähnlichsten Speicherplätze z.B., P1P2. Bitte wählen Sie dann mittels der ▲ oder ▼ Taste den Speicherplatz aus, unter dem Sie Ihre persönlichen Daten gespeichert haben und bleiben Sie auf der Waage stehen. Nach der Messung werden Ihnen auf dem Display die gemessenen.

Werte wie folgt angezeigt:

Körperfett, Körperwasser, BMI, Muskelmasse, Knochenmasse, Kalorien und Gewicht.

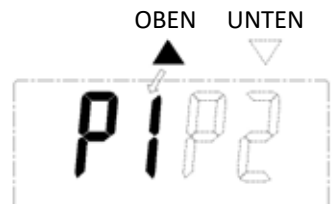


Danach werden Ihnen Ihre gemessenen Werte im Wechsel noch 2-mal nacheinander gezeigt: Zum bestätigung wird die Waage auch Ihre persönlichen Daten zeigen, und dann auszuschalten.



Die Waage kennt ein Person von Ihrem Gewicht. Wenn die Waage Sie nicht automatisch erkennt (< 2Kg), erscheinen auf dem Display die beiden ähnlichsten Speicherplätze z.B., P1P2.

Bitte wählen Sie dann mittels der ▲ oder ▼ Taste den Speicherplatz aus, unter dem Sie Ihre persönlichen Daten gespeichert haben und bleiben Sie auf der Waage stehen.



AUSWERTUNG DER ERGEBNISSE

Der Körperfettanteil gibt den prozentualen Anteil des Fettes vom Gesamtgewicht eines Körpers an. Eine pauschale Empfehlung für diesen Wert gibt es nicht, da dies signifikant von Geschlecht (aufgrund des unterschiedlichen Körperbaus) und Alter abhängt. Körperfett ist lebenswichtig für die täglichen Körperfunktionen. Es schützt Organe, polstert Gelenke, regelt die Körpertemperatur, speichert Vitamine und dient dem Körper als Energiespeicher.

Nachfolgende Körperfettwerte in % geben Ihnen eine Richtlinie (für weitere Informationen wenden Sie sich bitte an Ihren Arzt!).

Mann

Alter	schlank	normal	hoch	sehr hoch
10-39	< 8	8 - 20	20 - 25	> 25
40-59	< 11	11 - 22	22 - 28	> 28
60-80	< 13	13 - 25	25 - 30	> 30

Frau

Alter	schlank	normal	hoch	sehr hoch
10-39	< 21	21 - 33	33 - 39	> 39
40-59	< 23	23 - 34	34 - 40	> 40
60-80	< 24	24 - 36	36 - 42	> 42

Bei Sportlern ist oft ein niedrigerer Wert festzustellen. Je nach betriebener Sportart, Trainingsintensität und körperlicher Konstitution können Werte erreicht werden, die noch unterhalb der angegebenen Richtwerte liegen. Bitte beachten Sie jedoch, dass bei extrem niedrigen Werten Gesundheitsgefahren bestehen können.

Ein wesentlich Teil des menschlichen Körpers besteht aus Wasser. Dieses Körperwasser ist unterschiedlich im ganzen Körper verteilt. Bei Männern bestehen ca. 60% der Körpermasse aus Wasser. Bei Frauen liegt dieser Wert bei ungefähr 55% (bedingt durch einen höheren Körperfettanteil).

Der Anteil des Körperwassers in % liegt normalerweise in folgenden Bereichen:

Mann

Alter	schlecht	gut	sehr gut
10 - 15	< 58	58 - 72	> 72
16 - 30	< 53	53 - 67	> 67
31 - 60	< 47	47 - 61	> 61
61 - 80	< 42	42 - 56	> 56

Frau

Alter	schlecht	gut	sehr gut
10 - 15	< 57	57 - 67	> 67
16 - 30	< 47	47 - 57	> 57
31 - 60	< 42	42 - 52	> 52
61 - 80	< 37	37 - 47	> 47

Körperfett beinhaltet relativ wenig Wasser. Deshalb können bei Personen mit einem hohen Körperfettanteil der Körperwasseranteil unter den Richtwerten liegen. Bei Ausdauer-Sportlern hingegen können die Richtwerte aufgrund geringer Fettanteile und hohem Muskelanteil überschritten werden. Die Körperwasserermittlung mit dieser Waage sind nicht dazu geeignet, medizinische Rückschlüsse auf z.B. altersbedingte Wassereinlagerungen zu ziehen. Fragen Sie gegebenenfalls Ihren Arzt.

BMI (Body Mass Index) liegt normalerweise in folgenden Bereichen:

Untergewicht	Normal	übergewicht	Fettleibigkeit
< 18.5	18.5 ~ 25	25 ~ 30	> 30

Der Muskelanteil in % liegt normalerweise in folgenden Bereichen:

Alter	Mann wohlauf	Frau wohlauf
10-80	> 40	> 34

Unsere Knochen sind wie der Rest unseres Körpers natürlichen Aufbau-, Abbau- und Alterungsprozessen unterworfen. Die Knochenmasse nimmt im Kindesalter rasch zu und erreicht mit 30 bis 40 Jahren das Maximum. Mit zunehmendem Alter nimmt die Knochenmasse dann wieder etwas ab. Mit gesunder Ernährung (insbesondere Kalzium und Vitamin D) und regelmäßiger körperlicher Bewegung können Sie diesem Abbau ein Stück weit entgegen wirken. Mit gezieltem Muskelaufbau können Sie die Stabilität Ihres Knochengengerüsts zusätzlich verstärken. Achtung: Beachten Sie, dass diese Waage nicht den Kalziumgehalt der Knochen ausweist, sondern sie ermittelt das Gewicht aller Bestandteile der Knochen (organische Stoffe, anorganische Stoffe und Wasser).

Der Anteil des Körperwassers in % liegt normalerweise in folgenden Bereichen:

	Mann			Frau		
	< 60 kg	60-75 kg	> 75 kg	< 45 kg	45-60 kg	> 60 kg
Gewicht	< 60 kg	60-75 kg	> 75 kg	< 45 kg	45-60 kg	> 60 kg
Knochen	2,5 kg	2,9 kg	3,2 kg	1,8 kg	2,2 kg	2,5 kg

Achtung: Bitte verwechseln Sie die Knochenmasse jedoch nicht mit der Knochendichte. Die Knochendichte kann nur bei medizinischer Untersuchung (z.B. Computertomographie, Ultraschall) ermittelt werden. Deshalb sind Rückschlüsse auf Veränderungen der Knochen und der Knochenhärte (z.B. Osteoporose) mit dieser Waage nicht möglich.

Die Knochenmasse lässt sich kaum beeinflussen, schwankt aber geringfügig innerhalb der beeinflussenden Faktoren (Gewicht, Größe, Alter, Geschlecht).

Der Grundsatz ist die Energiemenge, die der Körper bei völliger Ruhe zur Aufrechterhaltung seiner Grundfunktionen benötigt. Dieser Wert ist im wesentlichen vom Gewicht, Körpergröße und dem Alter abhängig. Diese Energiemenge benötigt Ihr Körper auf jeden Fall und wird bei der Waage angezeigt. Die Energiemenge muss in Form von Nahrung dem Körper wieder zugeführt werden. Wenn Sie längerfristig weniger Energie zu sich nehmen, kann sich dies gesundheitsschädlich auswirken.

KALORIEN ANALYSE (Einheit: kcal)					
	Alter	< 17	18 ~ 29	30 ~ 50	> 50
MANN	< 50 kg	1350	1200	1115	1075
	50 ~ 65 kg	1485	1320	1227	1183
	65 ~ 80 kg	1890	1680	1561	1505
	80 ~ 95 kg	2295	2040	1896	1828
	> 95 kg	2700	2400	2230	2150
FRAU	< 50 kg	1265	1180	1085	1035
	50 ~ 65 kg	1392	1298	1194	1139
	65 ~ 80 kg	1771	1652	1519	1449
	80 ~ 95 kg	2151	2006	1845	1760
	> 95 kg	2530	2360	2170	2070

TIPPS

Beachten Sie, dass nur der langfristige Trend zählt. Kurzfristige Gewichtsabweichungen innerhalb von wenigen Tagen sind zumeist lediglich durch Flüssigkeitsverlust bedingt.

Wichtig bei der Ermittlung des Körperfett-/Körperwasser-/Muskelanteils:

- Wiegen Sie sich möglichst zur selben Tageszeit (am besten morgens), nach dem Toilettengang, nüchtern und ohne Bekleidung, um vergleichbare Ergebnisse zu erzielen.
- Die Messung darf nur barfuß und kann zweckmäßig mit schwach befeuchteten Fußsohlen vorgenommen werden. Völlig trockene Fußsohlen können zu unbefriedigenden Ergebnissen führen, da diese eine zu geringe Leitfähigkeit aufweisen.
- Stehen Sie während des Messvorgangs aufrecht und still.
- Warten Sie einige Stunden nach ungewohnter körperlicher Anstrengung.
- Warten Sie ca. 15 Minuten nach dem Aufstehen, damit sich das im Körper befindliche Wasser verteilen kann.
- Wichtig ist, dass nur der langfristige Trend zählt. In der Regel sind kurzfristige Gewichtsabweichungen innerhalb von wenigen Tagen durch Flüssigkeitsverlust bedingt; Körperwasser spielt jedoch für das Wohlbefinden eine wichtige Rolle.

Bei der Ermittlung des Körperfettes und der weiteren Werte können abweichende und nicht plausible Ergebnisse auftreten bei:

- Kindern unter ca. 10 Jahren;
- Leistungssportlern und Bodybuildern;
- Schwangeren;
- Personen mit Fieber, in Dialysebehandlung, Ödem-Symptomen oder Osteoporose;
- Personen, die kardiovaskuläre Medizin einnehmen.
- Personen, die gefäßerweiternde oder gefäßverengende Medikamente einnehmen;
- Bei Personen mit erheblichen anatomischen Abweichungen an den Beinen bezüglich der Gesamtkörpergröße (Beinlänge erheblich verkürzt oder verlängert).

FEHLMESSUNG

Stellt die Waage bei der Messung einen Fehler fest, wird **Err** angezeigt.

Mögliche Fehler	Fehlerursachen
Der elektrische Widerstand zwischen Elektroden und Fußsohle ist zu hoch (z.B. bei starker Hornhaut).	Die Messung bitte barfuß wieder-holen. Feuchten Sie ggf. Ihre Fußsohlen leicht an. Entfernen Sie ggf. die Hornhaut an den Fußsohlen.
Der Fettanteil liegt außerhalb des messbaren Bereichs (kleiner 5% oder größer 50%).	Die Messung bitte barfuß wieder-holen. Feuchten Sie ggf. Ihre Fußsohlen leicht an.
Der Wasseranteil liegt außerhalb des messbaren Bereichs (kleiner 10% oder größer 80%).	Die Messung bitte barfuß wieder-holen. Feuchten Sie ggf. Ihre Fußsohlen leicht an.
Der Muskel- und Knochenanteil liegt außerhalb des messbaren Bereichs - alters- und geschlechtsabhängig (kleiner 10% oder größer 80%).	Die Messung bitte barfuß wieder-holen. Feuchten Sie ggf. Ihre Fußsohlen leicht an.
Die maximale Tragkraft von 180 kg wurde überschritten, im Display erscheint [Err].	Nur maximal zulässiges Gewicht wiegen.
Sie stehen nicht gut auf der Waage [Err2].	Stellen Sie sicher, dass Sie gut mit den Füßen auf den Messung-Elektroden stehen.

REINIGUNG & PFLEGE

Von Zeit zu Zeit sollte das Gerät gereinigt werden. Insbesondere auf den Elektroden kommt es zu einer Verschmutzung durch Staub und Schmutz. Stehen Sie nur barfuß oder mit Socken und nicht mit Schuhen auf die Waage.

- Tauchen Sie die Waage niemals in Wasser oder andere Flüssigkeiten.
- Verwenden Sie niemals scharfe Lösungs- und Reinigungsmittel!
- Behandeln Sie die Waage vorsichtig, nie anstoßen oder fallen lassen.

Ihre Waage ist mit einer Batteriewechselanzeige ausgestattet. Im Display erscheint der Hinweis Lo, falls die Batterien zu schwach sind und die Waage schaltet sich automatisch aus. Die Batterien müssen in diesem Fall ersetzt werden (3 x AAA - 1,5V). Batterien können Giftstoffe enthalten, die die Gesundheit und die Umwelt schädigen. Die verbrauchten, vollkommen entladenen Batterien und Akkus sind über die speziell gekennzeichneten Sammelbehälter, die Sondermüllannahmestellen oder über den Elektrohändler zu entsorgen.


Hinweis: Diese Zeichen finden Sie auf schadstoffhaltigen Batterien: Pb = Batterie enthält Blei, Cd = Batterie enthält Cadmium, Hg = Batterie enthält Quecksilber.

RECYCLING



Dieses Symbol weist darauf hin, dass dieses Produkt nicht mit dem normalen Hausmüll entsorgt werden darf (2012/19/EU). Befolgen Sie die in Ihrem Land geltenden Vorschriften in Bezug auf die getrennte Sammlung von Elektro- und Elektronikgeräten. Durch eine korrekte Entsorgung des Produkts beugen Sie negativen Folgen für die Umwelt und die Volksgesundheit vor. Das Verpackungsmaterial dieses Produkts ist zu 100 % recycelbar; entsorgen Sie das Verpackungsmaterial daher getrennt.

CONSIGNES DE SÉCURITÉ – FR

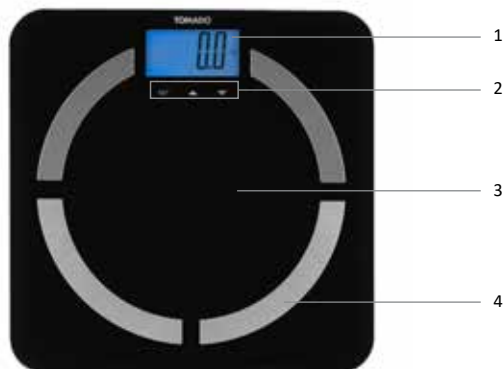
- **Lisez ce mode d'emploi très attentivement avant d'utiliser votre appareil et conservez-le précieusement pour le consulter éventuellement plus tard.**
- Utilisez uniquement cet appareil pour les usages décrits dans ce mode d'emploi.
- **Attention!** Ne pas utiliser pendant la grossesse. En raison du liquide amniotique, les mesures risquent d'être imprécises.
-  **Attention!** Cette balance ne doit pas être utilisée par des personnes munies d'implants médicaux (stimulateurs cardiaques, par exemple). Sinon leur fonctionnement risque d'être entravé.
- Ne montez pas sur un seul côté ni sur le bord du pèse-personne; il risquerait de basculer et de vous faire tomber!
- L'appareil ne peut pas être utilisé par des infirmes ni par des enfants et/ou des personnes ne sachant pas s'en servir, sauf si ces personnes sont accompagnées ou aidées pour l'utilisation sans danger de l'appareil par une personne responsable de leur sécurité.
- Ne jamais laisser l'appareil à la portée des enfants. Les enfants ne sont pas conscients des dangers qui peuvent exister lors de l'utilisation d'appareils électriques. C'est pourquoi vous ne devez jamais laisser un enfant se servir de cet appareil sans surveillance. Veillez à ce que l'appareil soit toujours rangé de telle sorte que les enfants ne puissent pas y accéder.
- Veillez à toujours placer votre pèse-personne sur une surface dure et plane et ne l'utilisez qu'à l'intérieur de la maison.
- Le pèse-personne comporte des composants électroniques qui doivent être traités avec beaucoup de précaution. Notamment les chocs, les coups, l'humidité, la poussière, les produits chimiques, les articles de toilette, les produits cosmétiques liquides et de forts écarts de température peuvent avoir des effets néfastes sur le fonctionnement de votre pèse-personne.

- Chaque pesage doit avoir lieu dans les mêmes conditions afin de pouvoir ainsi comparer les pesages les uns par rapport aux autres. Le moment idéal pour vous peser est le matin, sans vêtement et avant d'avoir pris votre petit déjeuner.
- Les tout petits écarts de poids sont inévitables. Si vous buvez par exemple un verre d'eau, il pourra alors y avoir un écart de 300 grammes environ.
- Si vous souhaitez ranger votre pèse-personne pendant une longue période, nous vous conseillons de garder l'emballage d'origine.
- Si l'une des piles a fui, enfitez des gants protecteurs et nettoyez le compartiment à piles avec un chiffon sec.
- Toute réparation sur des appareils électriques doit être effectuée uniquement par des techniciens spécialisés. Les réparations mal exécutées peuvent avoir de très graves conséquences pour l'utilisateur. Ne jamais utiliser l'appareil avec des pièces détachées qui n'ont pas été recommandées ou livrées par le fabricant.
- Si vous décidez de ne plus utiliser l'appareil en raison d'une panne ou d'un mauvais fonctionnement, apportez l'appareil au service correspondant de traitement des déchets de votre commune.
- Ne plongez jamais votre pèse-personne dans l'eau ou tout autre liquide.
- La portée maximale de la balance est de 180 kg (28 St: 5 lb/ 397 lb). Lors de la pesée et de la détermination de la masse osseuse, les résultats s'affichent par incréments de 100 g (0,2 lb, 1 lb). Les résultats de mesure du taux de graisse corporelle, de masse hydrique et de masse musculaire s'affichent par incréments de 0,1 %.
- A la livraison de la balance, le réglage des unités est en «cm» et «kg». Référez-vous aux informations du chapitre POUR LA PREMIÈRE UTILISATION pour régler les unités.
- L'appareil est prévu strictement pour un usage personnel et non pas à des fins médicales ou commerciales.

- Notez que des variations de mesure d'ordre technique sont possibles, car cette balance n'est pas étalonnée en vue d'un usage médical professionnel.
- Cet appareil est conçu exclusivement pour un usage ménager. Si vous utilisez l'appareil d'une manière abusive, vous ne pourrez pas prétendre à des dommages et intérêts en cas d'éventuels dégâts et le droit à la garantie sera annulé.

DÉFINITION DE L'APPAREIL

1. Cadran
2. Touches réglage SET ▲ ▼
3. Surface en verre
4. Électrodes de mesure
5. Compartiment à piles
6. Bouton UNIT



QUELQUES PETITES CURIOSITÉS

Principe de mesure de la balance impédancemètre

Cette balance détermine le poids du corps, sa teneur en eau, en graisse et en muscle selon le principe d'analyse d'impédance bioélectrique (BIA). A cet effet, un courant imperceptible, absolument sans risque et sans danger permet de connaître en quelques secondes le taux des tissus corporels. La mesure de la résistance électrique (impédance) ainsi que la prise en compte de constantes et, le cas échéant, de données individuelles (âge, taille, sexe) permet de définir le taux de graisse corporelle et d'autres paramètres physiques. Le tissu musculaire et l'eau ont une bonne conductibilité électrique et donc une faible résistance. Par contre, les os et le tissu adipeux a une faible conductibilité, car les os et les cellules adipeuses sont très peu conducteurs en raison de leur résistance très élevée. Notez que les valeurs déterminées par la balance impédancemètre ne représentent que des approximations par rapport aux analyses physiques effectives d'ordre médical. Seul un médecin spécialisé peut déterminer avec précision la graisse corporelle, la masse hydrique, le taux de masse musculaire et la masse osseuse par des méthodes médicales (tomographie, par ex.).

Pour bien se peser

Pesez-vous, si possible, à la même heure (de préférence le matin), après être allé aux toilettes, à jeun et nu(e) afin d'obtenir des résultats comparables. La détermination de la graisse corporelle doit toujours être faite pieds nus; si nécessaire elle peut s'effectuer la plante des pieds légèrement humide. Il se peut que des mesures effectuées avec les pieds complètement secs ne conduisent pas à des résultats satisfaisants, car leur conductibilité est trop faible. Attendez quelques heures après un effort physique inhabituel. Après votre lever, attendez 15 minutes environ avant de faire la mesure pour que l'eau puisse se répartir dans le corps.

Votre pèse-personne est un appareil très précis. Le corps humain est de très loin le plus difficile à peser, parce qu'il est toujours en mouvement.

C'est pourquoi le plus haut pourcentage de précision que l'on puisse atteindre est de 99% du poids total du corps humain. Pour pouvoir obtenir la plus grande précision de votre poids, vous devez prendre bien soin de toujours mettre les pieds à la même place sur le pèse-personne et de rester le plus possible immobile. Seule compte la tendance à long terme.

POUR LA PREMIÈRE UTILISATION

Retirez tout le matériel d'emballage et gardez-le hors de portée des enfants. Après avoir retiré le pèse personne de son emballage, contrôlez minutieusement s'il n'y a pas de dommages visibles ayant peut être causés pendant le transport. Lisez ce mode d'emploi très attentivement avant d'utiliser votre appareil et conservez-le précieusement pour le consulter éventuellement plus tard. Nettoyez le pèse personne avec un chiffon humide (sans produit d'entretien). Retirez le film de protection des piles et introduisez-les en respectant leur polarité. Conformez-vous pour cela au dessin dans le compartiment à piles.

Appuyer sur le bouton UNIT sous le pèse-personne pour sélectionner la bonne unité de mesure (kg/st/lb).

kg = kilogrammes

lb = livres (unité de mesure anglaise)

st = stone (unité de mesure anglaise)

Placer le pèse-personne sur un sol dur et plat et attendre qu'il se déconnecte tout seul.

Vous devez régler le pèse-personne avant la première utilisation. Ce réglage doit se faire chaque fois que vous utilisez le pèse-personne à un autre endroit ou après avoir mis une nouvelle pile.

Poser le pèse-personne sur un sol dur et plat. Appuyer brièvement avec un pied au milieu de la surface de pesage. Le cadran affichera 0.0. Après quoi le pèse-personne s'éteint automatiquement. Le pèse-personne est maintenant prêt à utiliser.

DONNÉES PERSONELLES

Pour déterminer votre taux de graisse corporelle ainsi que les autres paramètres, il vous faut enregistrer vos données personnelles. Le pèse-personne est équipé de 8 emplacements de mémoire permettant de mémoriser et d'afficher les paramètres propres aux membres de votre famille et à vous-même.

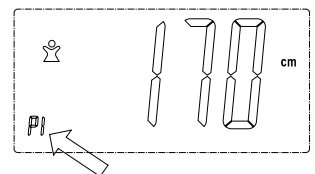
Vous pouvez alors effectuer les réglages suivants:

Position de mémoire (P)	P0 à P9
Taille	100 à 240 cm/3 ft 3 inch~7 ft 10inch
Age	10 à 80 ans
Sexe	masculin (♂), féminin (♀)
Sportif	masculin (♂) ou féminin (♀)

- Appuyez sur la touche SET lorsque le cadran est éteint.



- Appuyez sur la touche SET pour modifier des valeurs: appuyez sur la touche ▲ ou ▼ et appuyer de nouveau sur la touche SET pour confirmer votre choix.



- Après avoir indiqué le bon endroit de mémoire, le symbole pour le sexe clignote. Pour pouvoir choisir le sexe adéquat, appuyer sur ▲ ou ▼ et appuyer de nouveau sur la touche SET pour confirmer votre choix.
- Après avoir indiqué le sexe, l'indication pour la taille clignote (réglage à l'usine: 165 cm). Pour indiquer votre propre taille, appuyer sur ▲ ou ▼ et appuyer de nouveau sur la touche SET pour confirmer votre choix.
- Après avoir indiqué votre taille, l'indication pour l'âge clignote (réglage à l'usine: 30 ans). Pour indiquer votre âge, appuyer sur ▲ ou ▼ et appuyer de nouveau sur la touche SET pour confirmer votre choix.



Une fois toutes vos données enregistrées et confirmées, le cadran affiche 0,0 kg.



Pesez-vous aussitôt pour que le pèse-personne vous reconnaisse pour une prochaine utilisation. Si vous ne le faites pas, le pèse-personne s'éteindra automatiquement au bout de quelques secondes.

CONSEIL: Pour régler une mémoire pour un autre utilisateur, procéder de la même façon en suivant les étapes indiquées ci-dessus et choisir la position de mémoire que vous voulez conserver. Toutes les positions de mémoire sont remplies à partir de l'usine avec un certain nombre de paramètres de base.

PESÉE SEULE

Le pèse-personne dispose d'une fonction step-on (monter). Monter sur le pèse-personne, pieds nus. Ne plus bouger et bien répartir votre poids sur les deux jambes. Le pèse-personne mesure votre poids qui s'affiche pratiquement aussitôt. Dès que vous descendez du pèse-personne, il s'éteint automatiquement après quelques secondes.



FONCTIONS D'ANALYSE

Si vous restez pièds nus sur le pèse-personne, une fois que votre poids est mesuré et affiché, le pèse-personne fera automatiquement une analyse corporelle. Le pèse-personne dispose d'une reconnaissance automatique de l'utilisateur. Dès que le pèse-personne commence l'analyse corporelle, un "0" s'affiche en bas du cadran.

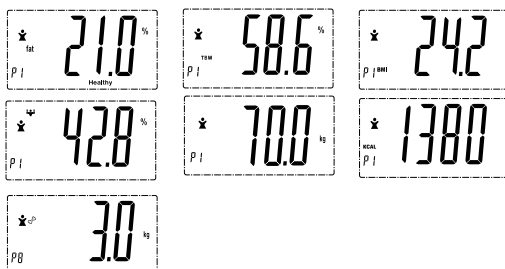


L'analyse corporelle est alors en cours.

Le pèse-personne reconnaît une personne à son poids. S'il y a plusieurs utilisateurs avec presque le même poids, ce sera alors indiqué sur le cadran d'affichage. Vous pouvez, avec les touches ▲ et ▼, choisir la position de mémoire où se trouvent vos propres données. Rester sur le pèse-personne pour terminer l'analyse.

Le cadran affiche les résultats:

Graisse corporelle, masse hydrique, BMI, masse musculaire, masse osseuse, kcal et poids.



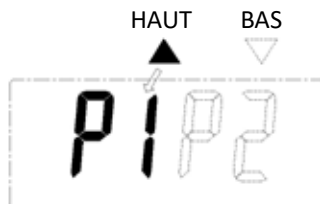
Pour vous donner la possibilité de bien voir tous les résultats, ils s'affichent tous deux fois de suite avant que le pèse-personne ne s'éteigne automatiquement.

Pour confirmer le pèse-personne affichera également vos données personnelles puis éteignez.



Le pèse-personne reconnaît une personne à son poids. S'il y a plusieurs utilisateurs avec presque le même poids (, 2kg), ce sera alors indiqué sur le cadran d'affichage.

Vous pouvez, avec les touches ▲ et ▼, choisir la position de mémoire où se trouvent vos propres données. Rester sur le pèse-personne pour terminer l'analyse.



ÉVALUATION DES RÉSULTATS

Le taux de graisse corporelle représente la proportion de graisse dans le corps humain. Il n'y a pas de valeur fixe pour ce taux puisque cela dépend fortement du sexe (et donc de la constitution corporelle) et de l'âge. La graisse corporelle joue un rôle vital pour beaucoup de fonctions du corps humain, elle protège les organes, les articulations, et régule la température corporelle, stocke les vitamines et sert de réserve pour le corps.

Les taux de graisse corporelle suivants (en %) sont donnés à titre indicatif (consultez votre médecin pour de plus amples informations).

Hommes

Age	faible	normal	élevé	très élevé
10-39	< 8	8 - 20	20 - 25	> 25
40-59	< 11	11 - 22	22 - 28	> 28
60-80	< 13	13 - 25	25 - 30	> 30

Femmes

Age	faible	normal	élevé	très élevé
10-39	< 21	21 - 33	33 - 39	> 39
40-59	< 23	23 - 34	34 - 40	> 40
60-80	< 24	24 - 36	36 - 42	> 42

Chez les sportifs, les valeurs sont souvent plus basses. En fonction du type de sport pratiqué, de l'intensité de l'entraînement et de la constitution physique de la personne, il se peut que les taux obtenus soient encore inférieurs aux taux de référence. Des valeurs extrêmement basses peuvent cependant représenter des risques pour la santé.

Le corps humain est en grande partie composé d'eau, cette quantité de liquide étant répartie dans tout le corps. Chez les hommes, elle représente 60% environ de la masse hydrique. Chez les femmes, c'est environ 55% (en raison d'un taux de graisse corporelle plus élevé).

Le taux de masse hydrique (en %) se situe normalement dans les plages suivantes:

Hommes

Age	mauvais	bien	très bien
10 - 15	< 58	58 - 72	> 72
16 - 30	< 53	53 - 67	> 67
31 - 60	< 47	47 - 61	> 61
61 - 80	< 42	42 - 56	> 56

Femmes

Age	mauvais	bien	très bien
10 - 15	< 57	57 - 67	> 67
16 - 30	< 47	47 - 57	> 57
31 - 60	< 42	42 - 52	> 52
61 - 80	< 37	37 - 47	> 47

La graisse corporelle contient relativement peu d'eau. Il est donc possible que chez les personnes dont le taux de graisse corporelle est élevé, le taux de masse hydrique soit inférieur aux données de référence. Par contre, chez les personnes pratiquant des sports d'endurance, le taux de masse hydrique peut être supérieur aux données de référence en raison d'un taux de graisse corporelle inférieur et un taux de masse musculaire supérieur. Le taux de masse hydrique déterminé sur cette balance ne permet pas de tirer des conclusions d'ordre médical sur la rétention d'eau dans les tissus dûe à l'âge. Le cas échéant, demandez à votre médecin.

IMC (Indice Mass Corporelle=BMI) (en %) se situe normalement dans les plages suivantes:

Poids insuffisant	Normale	Poids excessif	Obésité
< 18.5	18.5 ~ 25	25 ~ 30	> 30

Le taux de masse musculaire (en %) se situe normalement dans les plages suivantes:

Age	Hommes en bonne santé	Femmes en bonne santé
10-80	> 40	> 34

Tout comme le reste du corps, notre squelette est soumis à des phases naturelles de croissance, de dégradation et de vieillissement. La masse osseuse augmente rapidement au cours de l'enfance pour atteindre son maximum à l'âge de 30 à 40 ans. Avec l'âge, la masse osseuse diminue ensuite. Il est possible de lutter en partie contre cette dégénérescence par une alimentation saine (calcium et vitamine D surtout) et par un exercice physique régulier. Une musculation adaptée vous permettra en plus de stabiliser le support osseux. Ce pèse-personne n'indique pas la teneur en calcium du squelette mais détermine le poids de tous les constituants des os (matières organiques, matières inorganiques et eau).

Le masse osseuse (en kg) se situe normalement dans les plages suivantes:

	Hommes			Femmes		
	< 60 kg	60-75 kg	> 75 kg	< 45 kg	45-60 kg	> 60 kg
Poids						
Osseuse	2,5 kg	2,9 kg	3,2 kg	1,8 kg	2,2 kg	2,5 kg

Attention: Ne confondez pas cependant la masse osseuse et la densité osseuse. Pour déterminer la densité osseuse, il faut procéder à un examen médical (tomographie, échographie, par ex.). C'est pourquoi cette balance ne permet pas de tirer de conclusions sur les modifications et la dureté des os (ostéoporose, par ex.).

La masse osseuse n'est guère soumise à des influences, mais elle varie légèrement sous l'effet de certains facteurs (poids, taille, âge, sexe).

Le taux métabolique basal, représente la quantité d'énergie dont le corps a besoin au repos complet pour assurer ses fonctions vitales. Cette valeur dépend essentiellement du poids, de la taille et de l'âge.

Votre corps a absolument besoin cette énergie, qui doit lui être apportée sous forme de nourriture. Si vos apports énergétiques sont inférieurs pendant une longue période, vous risquez de mettre votre santé en danger.

ANALYSE DES CALORIES (Unité: kcal)					
	Age	< 17	18 ~ 29	30 ~ 50	> 50
HOMME	< 50 kg	1350	1200	1115	1075
	50 ~ 65 kg	1485	1320	1227	1183
	65 ~ 80 kg	1890	1680	1561	1505
	80 ~ 95 kg	2295	2040	1896	1828
	> 95 kg	2700	2400	2230	2150
FEMME	< 50 kg	1265	1180	1085	1035
	50 ~ 65 kg	1392	1298	1194	1139
	65 ~ 80 kg	1771	1652	1519	1449
	80 ~ 95 kg	2151	2006	1845	1760
	> 95 kg	2530	2360	2170	2070

CONSEILS D'UTILISATION

Seule compte la tendance à long terme. Des écarts de poids de courte durée enregistrés en l'espace de quelques jours ne sont généralement dus qu'à une simple perte de liquides.

Informations importantes pour la mesure du taux de graisse/de la masse hydrique/de la masse musculaire:

- Pesez-vous, si possible, à la même heure (de préférence le matin), après être allé aux toilettes, à jeun et nu(e) afin d'obtenir des résultats comparables.
- La mesure doit être faite pieds nus ; si besoin est, elle peut s'effectuer la plante des pieds légèrement humide. Il se peut que des mesures effectuées les pieds complètement secs ne conduisent pas à des résultats satisfaisants, car leur conductibilité est trop faible.
- Ne bougez pas pendant la mesure.
- Attendez quelques heures après un effort physique inhabituel.
- Après votre lever, attendez 15 minutes environ avant de faire la mesure pour que l'eau puisse se répartir dans le corps.
- Seules les tendances à long terme comptent. Des écarts de poids de courte durée enregistrés en l'espace de quelques jours ne sont généralement dus qu'à une simple perte de liquides. L'eau corporelle joue cependant un rôle important pour le bien-être.

Il se peut que la détermination de la graisse corporelle et d'autres données présente des écarts et des résultats non plausibles dans les cas suivants:

- les enfants de moins de 10 ans environ,
- les sportifs de haut niveau et les personnes pratiquant le bodybuilding,
- les femmes enceintes,
- les personnes fiévreuses, en dialyse, présentant des symptômes d'oedèmes ou de l'ostéoporose,
- les personnes sous traitement cardiovasculaire. Les personnes prenant des médicaments vasodilatateurs ou vasoconstricteurs,
- les personnes présentant des écarts anatomiques sérieux des jambes par rapport à leur taille (jambes nettement courtes ou longues).

MESURES ERRONÉES

Si le pèse-personne détecte une erreur au cours d'une mesure, Err s'affiche.

Causes possibles d'erreur	Solutions
La résistance électrique entre les électrodes et la plante du pied est trop forte (callosités épaisses, par. ex).	Recommencez la mesure pieds nus. Le cas échéant, humidifier légèrement la plante des pieds. Enlever les callosités de la plante des pieds, le cas échéant.
Le taux de graisse corporelle n'est pas compris dans la plage mesurable (inférieur à 5% ou supérieur à 50%).	Recommencez la mesure pieds nus. Le cas échéant, humidifier légèrement la plante des pieds.
Le taux de masse hydrique n'est pas compris dans la plage mesurable (inférieur à 10% ou supérieur à 80%).	Recommencez la mesure pieds nus. Le cas échéant, humidifier légèrement la plante des pieds.
Le taux de masse musculaire et osseuse se situe en dehors de la plage de mesure - en fonction de l'âge et du sexe (inférieur à 10% ou supérieur à 80%).	Recommencez la mesure pieds nus. Le cas échéant, humidifier légèrement la plante des pieds.
La portée maximale de 180 kg a été dépassée [Err].	Peser uniquement le poids maximal autorisé.
Vous n'êtes pas bien sur la balance [Err2].	Assurez-vous que vous êtes bien sur les électrodes de mesure avec vos pieds.

NETTOYAGE & ENTRETIEN

Nettoyage de temps en temps l'appareil.

Les électrodes sont particulièrement exposées à un encrassement par la poussière et la saleté. Montez uniquement pieds nus ou avec des chaussettes sur le pèse-personne; retirez toujours vos chaussures pour ne pas salir les surfaces.

- N'utilisez en aucun cas de dissolvants ou produits de nettoyage agressifs!
- N'immergez en aucun cas l'appareil!
- Utiliser cette balance avec précaution, ne pas la faire cogner contre quelque chose et ne pas la laisser tomber.

Le pèse-personne est pourvu d'un affichage de changement de piles. Si les piles utilisées sont trop faibles, le message Lo s'affiche et le pèse-personne s'arrête automatiquement. Il est alors temps de remplacer les piles (3 x AAA - 1,5 Volt). Les piles et les accus usagés et complètement déchargés doivent être mis au rebut dans des conteneurs spéciaux ou aux points de collecte réservés à cet usage ou déposés chez un revendeur d'appareils électriques. Les piles peuvent contenir des produits toxiques qui sont nuisibles pour la santé et l'environnement. Éliminez les piles conformément aux dispositions légales en vigueur. Ne jetez jamais les piles avec les ordures ménagères.


Remarque: Ces marquages figurent sur les piles contenant des substances toxiques : Pb = pile contenant du plomb, Cd = pile contenant du cadmium, Hg = pile contenant du mercure.

RECYCLAGE



Ce symbole signifie que ce produit ne peut pas être jeté avec les déchets ménagers ordinaires (2012/19/UE). Veuillez suivre les règles en vigueur dans votre pays concernant la collecte sélective des produits électriques et électroniques. La mise au rebut adéquate du produit permet d'éviter des conséquences préjudiciables pour l'environnement et la santé publique. Le matériel d'emballage de ce produit est 100 % recyclable ; veuillez par conséquent l'éliminer séparément.

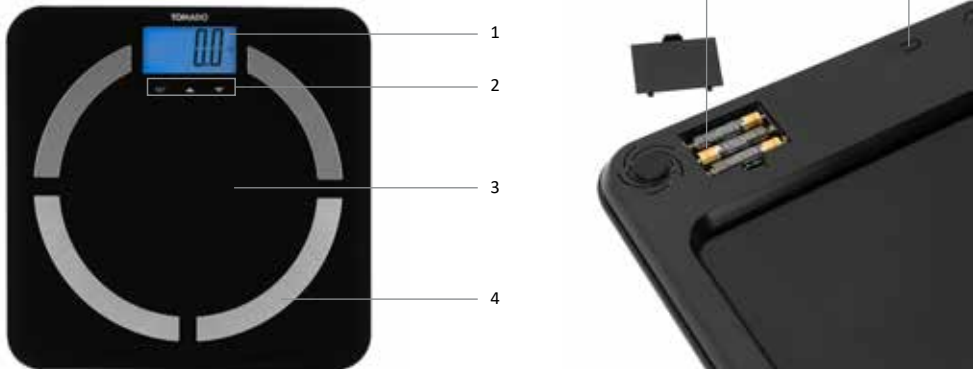
INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD - ES

- **Lea atenta e íntegramente el manual de instrucciones antes de empezar a utilizar la báscula y guárdelo bien para consultas futuras.**
- Utilice el aparato única y exclusivamente para los fines que se describen en el presente manual.
- **Atención:** Esta báscula no se debe usar durante el embarazo para medir los porcentajes de grasa, agua, masa muscular y masa ósea, pero sí para conocer el peso del cuerpo. El líquido amniótico puede causar imprecisiones en las mediciones.
-  **Atención:** ¡La báscula no es apta para personas con implantes médicos, en especial marcapasos! La báscula podría afectar negativamente al funcionamiento de los implantes. Para más detalles, consulte a su médico.
- El aparato no se ha concebido para ser utilizado por personas dependientes, niños pequeños o personas sin experiencia ni conocimientos, salvo que una persona responsable de su seguridad les instruya u oriente adecuadamente sobre el uso seguro del aparato.
- Mantenga el aparato fuera del alcance de los niños. Los niños no comprenden el peligro que puede suponer utilizar aparatos eléctricos. Por esa razón, no deje nunca a los niños que usen aparatos eléctricos sin supervisión. Procure dejar siempre recogido el aparato fuera del alcance de los niños.
- No se coloque en el borde de la báscula, porque podría inclinarse.
- La báscula contiene componentes electrónicos que hay que tratar con cuidado. Principalmente, los golpes, la humedad, el polvo, los productos químicos, los artículos de tocador y las grandes fluctuaciones de temperatura pueden afectar negativamente al funcionamiento de la báscula.
- Cada pesaje tiene que hacerse en las mismas circunstancias para poder comparar los valores obtenidos. Un momento ideal es por la mañana, sin ropa y antes de desayunar.
- Es normal que haya pequeñas variaciones. Por ejemplo, beber un vaso de agua puede dar lugar a una variación de 300 gramos.

- Asegúrese siempre de que el aparato esté sobre una superficie firme y plana y utilícelo solo en interiores. Es necesario que la superficie sea firme y plana para que la medición sea correcta.
- Las reparaciones de aparatos eléctricos las deberán llevar a cabo solo profesionales especializados. Las reparaciones mal hechas pueden suponer un riesgo considerable para el usuario. No utilice nunca el aparato con piezas que no hayan sido recomendadas o suministradas por el fabricante.
- Si decide no usar más el aparato porque tiene algún defecto, llévelo al punto limpio de recogida de residuos correspondiente de su localidad.
- No sumerja nunca la báscula en agua ni en ningún otro líquido.
- La capacidad de carga de la báscula es de 180 kg (28 st: 5 lb/397 lb). En el cálculo del peso y la determinación de la masa ósea, los resultados se presentan con una precisión de 100 g (1 lb/0,2 lb). Los resultados de la medición de los porcentajes de grasa corporal, agua y masa muscular se presentan con una precisión del 0,1 %.
- La configuración de fábrica de la báscula utiliza las unidades «cm» y «kg». El procedimiento para modificar las unidades de medida se describe en el apartado «ANTES DEL PRIMER USO».
- Si va a dejar recogida la báscula durante mucho tiempo, se aconseja usar su embalaje original.
- Unas pilas con pérdidas de líquido podrían estropear la báscula. Si no va a usar la báscula durante mucho tiempo, saque las pilas.
- Si una pila ha perdido líquido, póngase unos guantes desechables para sacar las pilas. Limpie el compartimento de las pilas con un paño seco.
- Recuerde que es posible que haya ciertas tolerancias en las mediciones con limitaciones técnicas, ya que no es una báscula para uso médico profesional.
- Esta báscula se ha concebido únicamente para uso doméstico y no es apta para uso médico o comercial. Si el aparato se usa de forma indebida, en caso de avería, no se podrán reclamar daños y perjuicios y la garantía perderá su validez.

DESCRIPCIÓN DEL PRODUCTO

1. Pantalla
2. Teclas de ajuste SET ▲▼
3. Plataforma de pesaje de cristal
4. Electrodo de medición
5. Compartimento de las pilas (lado inferior)
6. Botón UNIT



CURIOSIDADES

El principio de medición de la báscula con análisis de la composición corporal

Esta báscula funciona según el principio de análisis de impedancia bioeléctrica (bioimpedancia). Según este principio, en pocos segundos, se puede determinar la composición del organismo mediante una cantidad imperceptible, insignificante e inofensiva de corriente. Con esta medición de la resistencia eléctrica (impedancia) y la incorporación al cálculo final de los valores constantes o individuales (edad, altura, sexo), es posible determinar el porcentaje de grasa corporal y otros valores del cuerpo. El tejido muscular y el agua tienen una buena conductividad eléctrica y, por tanto, una baja resistencia. En cambio, los huesos y el tejido adiposo tienen una escasa conductividad, ya que las células grasas y los huesos apenas dejan pasar la corriente debido a su altísima resistencia. Tenga en cuenta que los valores calculados por la báscula de diagnóstico son solo una aproximación a los valores médicos de análisis reales del organismo. Solo el especialista médico puede hacer un cálculo preciso de los porcentajes de grasa corporal, agua, músculo y la densidad ósea con métodos médicos (por ejemplo, la tomografía computarizada).

Pesaje correcto

Pésese siempre a la misma hora del día (preferiblemente por la mañana) para poder comparar los resultados. Cada pesaje tiene que hacerse en las mismas circunstancias para poder comparar los valores obtenidos. Un momento ideal es por la mañana, sin ropa y antes de desayunar. Después de levantarse, espere unos 15 minutos para dar tiempo al organismo a distribuir los fluidos corporales. Para la medición, es importante tener en cuenta que el cálculo de la grasa corporal solo puede hacerse con los pies descalzos y lo mejor es que las plantas de los pies estén ligeramente húmedas. Si las plantas de los pies están completamente secas, los resultados pueden ser insatisfactorios, porque tienen muy poca conductividad.

Su báscula es un instrumento preciso. El cuerpo humano es muy difícil de pesar porque siempre está en movimiento. Por lo tanto, la máxima precisión que se puede conseguir en el cálculo del peso total del cuerpo es del 99 %. Para obtener los datos más fiables, procure colocar siempre los pies en el mismo punto de la báscula y trate de no moverse nada. No subestime el peso de la vestimenta, la ropa interior y la comida y bebida recién ingerida. Solo tenga en cuenta la tendencia a largo plazo.

ANTES DEL PRIMER USO

Antes de usar la báscula, retire el embalaje y el plástico protector de la pantalla y las pilas, y póngalos en un lugar fuera del alcance de los niños. Revise la báscula para comprobar si se ha producido algún daño durante el transporte. Si la báscula tiene algún daño, no la utilice y póngase en contacto con la tienda donde la adquirió o con el servicio de atención al cliente de Inventum.

En el lado trasero de la báscula, verá el botón UNIT, que le permite seleccionar la unidad de medida que desee usar (kg/st/lb).

kg = kilogramos

lb = libras (unidad de medida anglosajona)

st = stone (unidad de medida del Reino Unido)

Pulse el botón hasta que aparezca la unidad de medida deseada. Coloque la báscula sobre una superficie firme, plana y estable y espere a que se apague automáticamente.

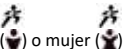
Antes del primer uso, es preciso calibrar la báscula. Este ajuste deberá hacerse cada vez que cambie la báscula de sitio o cuando cambie las pilas.

Coloque la báscula sobre una superficie plana y firme. Presione brevemente con el pie en el centro de la plataforma de pesaje. La pantalla se encenderá y, cuando muestre «0.0», estará lista para usarse.

DATOS PERSONALES

Para calcular su porcentaje de grasa corporal y otros valores de composición del organismo, deberá introducir algunos datos personales. La báscula tiene 10 posiciones de memoria, para que pueda guardar y consultar sus propios datos y los de otros miembros del hogar. Antes de usar la báscula, introduzca sus datos personales.

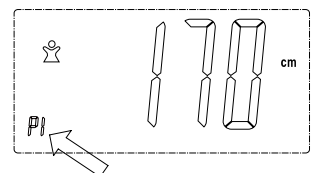
Puede configurar las siguientes opciones:

Posición de memoria (P)	P0 a P9
Altura	100 a 240 cm/3 ft 3 in~7 ft 10 in
Edad	10 a 80 años
Sexo	masculino (♂), femenino (♀)
Modo «deportista»	 hombre (♂) o mujer (♀) Para personas que hacen ejercicio con regularidad.

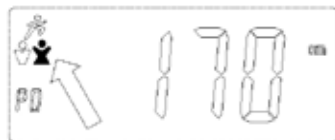
- Pulse la tecla SET con la pantalla apagada si necesita modificar los valores.



- Pulse otra vez SET para elegir el usuario correcto. Pulse la flecha ▲ o la flecha hacia abajo ▼ para cambiar de usuario o posición de memoria. Vuelva a pulsar la tecla SET para confirmar su elección.



- Una vez elegida la posición de memoria correcta, el símbolo para selección del sexo empezará a parpadear. Para elegir el sexo correcto (masculino, femenino, hombre deportista, mujer deportista), pulse la flecha ▲ o la flecha hacia abajo ▼ y vuelva a pulsar la tecla SET para confirmar su elección.



- Después de confirmar el sexo, parpadeará la indicación de la altura (valor de fábrica: 170 cm). Para introducir su altura real, pulse la flecha ▲ o la flecha hacia abajo ▼ y vuelva a pulsar la tecla SET para confirmar su elección.



- Después de confirmar la altura, parpadeará la indicación de la edad (valor de fábrica: 30 años). Para introducir su edad real, pulse la flecha ▲ o la flecha hacia abajo ▼ y vuelva a pulsar la tecla SET para confirmar su elección.



Una vez introducidos y confirmados todos sus datos, la pantalla mostrará «0,0 kg».



Pésese de inmediato para que la báscula le reconozca cuando vuelva a usarla. Si no se pesa, la báscula se apagará automáticamente al cabo de unos segundos.

CONSEJO: Para configurar una posición de memoria para otro usuario, siga los mismos pasos recién descritos y elija la posición de memoria que desee sobrescribir. Todas las posiciones de memoria contienen unos valores básicos introducidos en fábrica. La báscula no tiene una función de puesta a cero.

MEDICIÓN DEL PESO ÚNICAMENTE

La báscula dispone de una función «step-on» (pesaje rápido). Súbase a la báscula. No se mueva y procure repartir el peso de su cuerpo sobre las dos piernas. La báscula empezará a medir de inmediato y le mostrará su peso enseguida. Cuando se baje de la báscula, esta se apagará automáticamente al cabo de pocos segundos.



ANÁLISIS CORPORAL

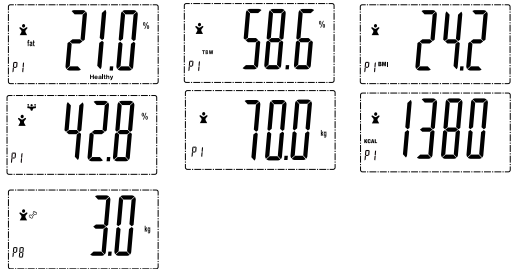
Si se sube a la báscula con los pies descalzos, después de calcular su peso y mostrárselo, la báscula realizará automáticamente un análisis corporal. La báscula dispone de una función de reconocimiento automático del usuario.

En cuanto la báscula inicie el análisis corporal, aparecerá un «0» de izquierda a derecha en la pantalla.



Esto significa que se está realizando la medición. La báscula reconoce a la persona por su peso. Si hay varias personas con un peso muy parecido, se mostrará en la pantalla. Con las teclas ▲ y ▼, podrá elegir la posición de memoria donde tiene sus datos. No se mueva de la báscula mientras se completan las mediciones.

La báscula mostrará los resultados de uno en uno: Porcentaje de grasa, porcentaje de agua, IMC, masa muscular, masa ósea, calorías y peso.



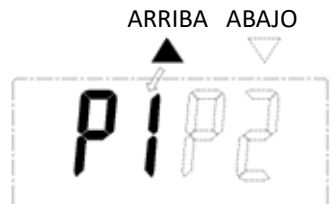
Para que pueda ver bien todos los resultados, se mostrarán dos veces antes de que la báscula se apague automáticamente.

A modo de confirmación, la báscula le mostrará sus datos personales y luego se apagará.



La báscula reconoce a la persona por su peso. Si hay varias personas con poca diferencia de peso (< 2 kg), se mostrará en la pantalla.

Con las teclas ▲ y ▼, podrá elegir la posición de memoria donde tiene sus datos. No se mueva de la báscula mientras se completan las mediciones.



EVALUACIÓN DE RESULTADOS

El porcentaje de grasa corporal indica la proporción de grasa respecto al peso total del cuerpo. No existe una recomendación fija para este valor porque depende en gran medida del sexo (y la constitución física correspondiente) y la edad.

La grasa corporal es esencial para el buen funcionamiento del organismo. Protege los órganos y las articulaciones, regula la temperatura corporal, almacena vitaminas y sirve de reserva para el organismo.

Los valores de grasa corporal siguientes dan una indicación (¡para ampliar la información, consulte a su médico!).

Hombre

Edad	bajo	normal	alto	muy alto
10-39	< 8	8 - 20	20 - 25	> 25
40-59	< 11	11 - 22	22 - 28	> 28
60-80	< 13	13 - 25	25 - 30	> 30

Mujer

Edad	bajo	normal	alto	muy alto
10-39	< 21	21 - 33	33 - 39	> 39
40-59	< 23	23 - 34	34 - 40	> 40
60-80	< 24	24 - 36	36 - 42	> 42

En el caso de los deportistas, se suele dar un valor bajo.

Dependiendo del tipo de deporte, la intensidad del entrenamiento y la constitución física, se pueden calcular valores que incluso pueden ser inferiores a los indicados como orientativos. Pero tenga en cuenta que unos valores extremadamente bajos pueden suponer un riesgo para la salud.

Gran parte del cuerpo humano está compuesto por agua. Este fluido corporal se reparte por todo el organismo. En el caso de los hombres, aproximadamente el 60 % de la masa corporal es agua. En el caso de las mujeres, el porcentaje es del 55 % aproximadamente (porque tienen un mayor porcentaje de grasa).

Normalmente, el porcentaje de agua en el cuerpo se encuentra dentro de estos valores:

Hombre

Edad	mal	bien	muy bien
10 - 15	< 58	58 - 72	> 72
16 - 30	< 53	53 - 67	> 67
31 - 60	< 47	47 - 61	> 61
61 - 80	< 42	42 - 56	> 56

Mujer

Edad	mal	bien	muy bien
10 - 15	< 57	57 - 67	> 67
16 - 30	< 47	47 - 57	> 57
31 - 60	< 42	42 - 52	> 52
61 - 80	< 37	37 - 47	> 47

La grasa corporal contiene relativamente poca humedad. Por eso, las personas con un elevado porcentaje de grasa tienen unos porcentajes de agua inferiores a los valores orientativos. Por el contrario, en el caso de las personas que practican deporte con constancia, los valores orientativos se pueden superar debido a su bajo porcentaje de grasa y alto de masa muscular. El cálculo de la proporción de agua en el cuerpo con esta báscula no se debe usar para extraer conclusiones médicas, por ejemplo, sobre retención de líquidos en función de la edad. Si es necesario, consulte a su médico.

El IMC (índice de masa corporal) según la OMS se encuentra dentro de estos valores:

Peso insuficiente	Normal	Sobrepeso	Obesidad
< 18,5	18.5 ~ 25	25 ~ 30	> 30

Normalmente, el porcentaje de masa muscular en el cuerpo se encuentra dentro de estos valores:

Edad	HOMBRE sano	MUJER sana
10-80	> 40	> 34

Nuestros huesos, igual que el resto de nuestro organismo, están sujetos a procesos naturales de desarrollo, deterioro y envejecimiento. La masa ósea aumenta rápidamente durante la infancia y alcanza su máximo a la edad de 30 a 40 años. Al seguir cumpliendo años, la masa ósea empieza a disminuir. Con una dieta saludable (especialmente rica en calcio y vitamina D) y ejercicio habitual, se puede contrarrestar en gran medida el deterioro. El desarrollo muscular dirigido puede reforzar aún más la estabilidad de su esqueleto. Tenga en cuenta que esta báscula no muestra el contenido de calcio de los huesos, sino que calcula el peso medio de todos sus componentes (materia orgánica, materia inorgánica y líquido).

Normalmente, la masa ósea se encuentra dentro de estos valores:

	HOMBRE			MUJER		
PESO	< 60 kg	60-75 kg	> 75 kg	< 45 kg	45-60 kg	> 60 kg
MASA ÓSEA	2,5 kg	2,9 kg	3,2 kg	1,8 kg	2,2 kg	2,5 kg

Atención: No hay que confundir la masa ósea con la densidad ósea. La densidad ósea solo puede calcularse mediante un examen médico (por ejemplo, por tomografía computarizada o con una ecografía). Por lo tanto, esta báscula no permite extraer conclusiones basadas en los cambios de los huesos y la dureza de los huesos (por ejemplo, sobre osteoporosis).

La masa ósea apenas se ve afectada, aunque fluctúa un poco, por los factores de influencia (peso, altura, edad y sexo).

El número de calorías que el organismo quema o necesita en un estado de reposo total se denomina metabolismo basal. En principio, este valor depende del peso, la altura y la edad. La cantidad de energía que se muestra es la que necesita el cuerpo como mínimo cada día y debe ser absorbida por el cuerpo en forma de alimentos. Si se ingieren pocas calorías durante un largo periodo de tiempo, puede ser perjudicial para la salud.

ANÁLISIS DE CALORÍAS (unidad de medida: kcal)					
	Edad	< 17	18 ~ 29	30 ~ 50	> 50
HOMBRE	< 50 kg	1350	1200	1115	1075
	50 ~ 65 kg	1485	1320	1227	1183
	65 ~ 80 kg	1890	1680	1561	1505
	80 ~ 95 kg	2295	2040	1896	1828
	> 95 kg	2700	2400	2230	2150
MUJER	< 50 kg	1265	1180	1085	1035
	50 ~ 65 kg	1392	1298	1194	1139
	65 ~ 80 kg	1771	1652	1519	1449
	80 ~ 95 kg	2151	2006	1845	1760
	> 95 kg	2530	2360	2170	2070

CONSEJOS

Fijese solo en la tendencia a largo plazo. Las variaciones de peso con pocos días de diferencia suelen deberse a la cantidad de líquidos.

En el análisis corporal, esto es importante:

- Pésese siempre a la misma hora del día (preferiblemente por la mañana) para poder comparar los resultados.
- La medición debe hacerse con los pies descalzos, con las plantas de los pies algo humedecidas previamente. Si las plantas de los pies están completamente secas, los resultados pueden ser insatisfactorios, porque tienen muy poca conductividad eléctrica.
- No se mueva mientras se realiza la medición.
- Espere unas horas después de hacer un ejercicio inusualmente intenso.
- Después de levantarse por la mañana, espere unos 15 minutos para permitir que los líquidos del cuerpo se distribuyan.
- Fijese solo en la tendencia a largo plazo. Las variaciones de peso con pocos días de diferencia suelen deberse a la cantidad de líquidos; la proporción de líquidos en el organismo desempeña un importante papel en su bienestar.

Al calcular la grasa corporal y otros valores, pueden producirse resultados anómalos e inverosímiles en los siguientes casos:

- Niños menores de 10 años
- Deportistas profesionales y culturistas
- Mujeres embarazadas
- Personas con fiebre, en tratamiento de diálisis, o a quienes se les haya diagnosticado con síntomas de edema u osteoporosis
- Personas que toman fármacos cardiovasculares
- Personas que toman fármacos vasodilatadores o constrictores
- Personas con discrepancias anatómicas significativas en la longitud total del cuerpo o de las piernas (piernas especialmente cortas o largas)

ERRORES DE MEDICIÓN

Si la báscula constata algún error durante la medición, aparece **Err** en la pantalla.

Causas posibles del fallo	Solución
La resistencia eléctrica entre los electrodos y la planta del pie es demasiado alta (por ejemplo, por callos gruesos).	Repita la medición con los pies descalzos. Si es preciso, mójese un poco las plantas de los pies. También puede quitarse los callos de las plantas de los pies.
El porcentaje de grasa está fuera del rango de medición (menos del 5 % o más del 50 %).	Repita la medición, si es posible, con los pies descalzos. Si es preciso, mójese un poco las plantas de los pies.
El porcentaje de agua está fuera del rango de medición (menos del 10 % o más del 80 %).	Repita la medición, si es posible, con los pies descalzos. Si es preciso, mójese un poco las plantas de los pies.
La masa muscular y la masa ósea están fuera del rango de medición - la edad y el sexo influyen (menos del 10 % o más del 80 %).	Repita la medición, si es posible, con los pies descalzos. Si es preciso, mójese un poco las plantas de los pies.
Se ha superado la capacidad máxima de 180 kg. En la pantalla aparece [Err].	Solo deben pesarse personas hasta el límite máximo admitido.
No se ha colocado bien sobre la báscula [Err2].	Procure colocarse bien con los pies sobre las bandas de medición.

LIMPIEZA Y MANTENIMIENTO

Para limpiar la báscula, utilice solo un paño húmedo. Súbase a la báscula siempre con los pies descalzos o con calcetines; si lleva los zapatos puestos, la plataforma de pesaje se ensuciará fácilmente.

- ¡No utilice disolventes ni productos de limpieza agresivos!
- No sumerja nunca la báscula en agua ni en otros líquidos.
- Maneje la báscula con cuidado, no la golpee y tenga cuidado para que no se caiga.

La báscula funciona con tres pilas de tipo AAA. Cuando se estén gastando, se indicará en la pantalla mediante «Lo».

Abra el compartimento de las pilas, situado en el lado inferior la báscula. Si es necesario, utilice un destornillador pequeño para sacar las pilas. Meta pilas nuevas y cierre la tapa del compartimento.


Nota: Las pilas que contienen sustancias nocivas presentan los siguientes símbolos: Pb = la pila contiene plomo, Cd = la pila contiene cadmio, Hg = la pila contiene mercurio.

RECICLAJE



Este símbolo indica que el producto no se puede tirar con la basura normal del hogar (2012/19/UE). Siga las normas vigentes en su localidad para la recogida selectiva de aparatos eléctricos y electrónicos. Si se deshace correctamente del producto, evitará consecuencias negativas para el medio ambiente y la salud de las personas. El material de embalaje de este producto es 100 % reciclable; separe también el material de embalaje.

AVVERTENZE DI SICUREZZA – IT

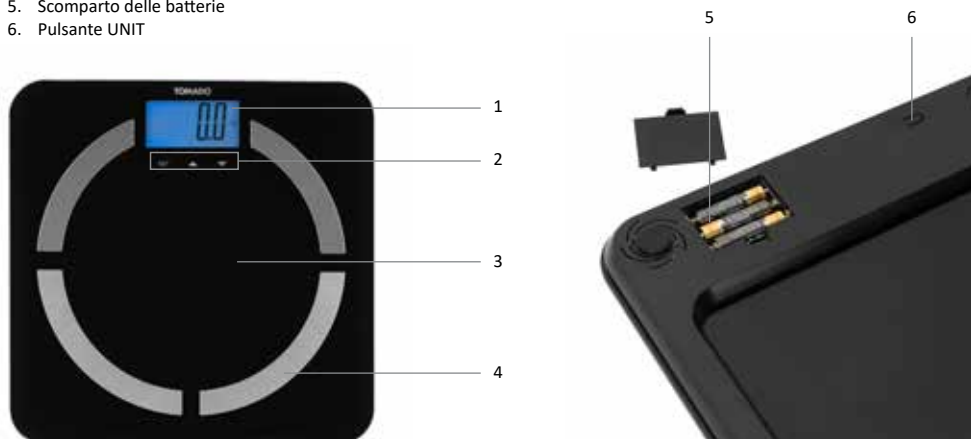
- **Leggere attentamente le istruzioni per l'uso prima di utilizzare l'apparecchio e conservarle per riferimento futuro.**
- Destinare l'apparecchio esclusivamente agli usi descritti nelle istruzioni per l'uso.
- **Attenzione!** Durante la gravidanza, questa bilancia non può essere utilizzata per misurare l'acqua corporea, la percentuale di grasso, la massa muscolare e la massa ossea, ma soltanto il peso. A causa del liquido amniotico, le misurazioni potrebbero infatti risultare imprecise.
-  **Attenzione!** La bilancia non deve essere utilizzata da portatori di dispositivi medici, in particolare pacemaker. La bilancia può infatti influire negativamente sul funzionamento di tali dispositivi. Prima di utilizzare la bilancia, si consiglia pertanto di consultare il proprio medico.
- L'apparecchio non deve essere utilizzato da persone con disabilità, bambini piccoli e/o persone non esperte o con conoscenze limitate, a meno che non siano adeguatamente supervisionati o siano stati sufficientemente istruiti sull'uso sicuro dell'apparecchio da chi è responsabile della loro sicurezza.
- **Mantenere l'apparecchio fuori dalla portata dei bambini.** I bambini non si rendono conto dei pericoli che possono derivare dall'uso di apparecchi elettrici. Per questo motivo, non consentire mai ai bambini di usare l'apparecchio senza supervisione. Assicurarsi di conservare sempre l'apparecchio in un luogo non raggiungibile dai bambini.
- Non salire mai sui bordi della superficie di pesatura, perché la bilancia potrebbe inclinarsi e provocare una perdita di equilibrio.
- La bilancia contiene componenti elettroniche e pertanto deve essere trattata con cautela. Ad esempio, urti, umidità, polvere, sostanze chimiche, articoli per l'igiene personale e forti sbalzi di temperatura possono influire negativamente sul suo funzionamento.

- Per poter valutare correttamente le variazioni nel proprio peso, ogni singola pesatura deve avvenire nelle stesse condizioni. Uno dei momenti migliori è la mattina, prima di vestirsi e fare colazione.
- Variazioni di peso minime sono del tutto normali: ad esempio, dopo aver bevuto un solo bicchiere d'acqua potrebbe apparire già una differenza di circa 300 grammi.
- Assicurarsi sempre che l'apparecchio sia posizionato su una superficie liscia e piana e utilizzarlo soltanto in interni. Per ottenere una pesatura corretta, è necessario posizionare la bilancia su una superficie piana e resistente.
- Le operazioni di manutenzione e riparazione degli apparecchi elettrici devono essere effettuate esclusivamente da personale qualificato. Riparazioni effettuate non correttamente possono causare gravi rischi per l'incolumità dell'utente. Non utilizzare mai l'apparecchio con parti di ricambio non originali o non consigliate dal produttore.
- Qualora si decida di non utilizzare più l'apparecchio a causa di un difetto, si raccomanda di smaltirlo presso l'apposito centro di riciclaggio del proprio comune di residenza.
- Non immergere mai la bilancia in acqua o in altri liquidi.
- La portata massima della bilancia è di 180 kg (28 st e 5 lb / 397 lb). Per la misurazione del peso e della massa ossea, i risultati vengono indicati in intervalli di 100 g (1 lb / 0,2 lb). I risultati delle percentuali di grasso corporeo, acqua corporea e massa muscolare vengono indicati in intervalli dello 0,1%.
- Le unità di misura utilizzate dalla bilancia sono impostate su "cm" e "kg" per impostazione di fabbrica. Per la configurazione delle unità di misura, fare riferimento alla sezione PRIMA DEL PRIMO UTILIZZO.
- In caso si decida di non utilizzare la bilancia per un periodo di tempo prolungato, si raccomanda di riporla e conservarla nella confezione originale.

- Eventuali perdite dalle batterie possono danneggiare la bilancia. In caso si decida di non utilizzare la bilancia per un periodo di tempo prolungato, sarà necessario rimuovere le batterie prima di riporla.
- In caso si sia verificata una perdita, indossare dei guanti di protezione per rimuovere le batterie. Quindi, detergere lo scomparto delle batterie con un panno asciutto.
- Date le possibili tolleranze di pesatura, si tenga presente che non si tratta di una bilancia pesapersone per uso medico e/o professionale.
- Questo apparecchio è adatto unicamente a un uso domestico e non deve essere utilizzato in ambito medico o commerciale. Qualora l'apparecchio non sia utilizzato correttamente, in caso di difetti non potrà essere avanzata alcuna richiesta di indennizzo e la garanzia perderà validità.

DESCRIZIONE DEL PRODOTTO

1. Display
2. Pulsanti SET ▲▼
3. Superficie di pesatura in vetro
4. Elettrodi di misura
5. Scomparto delle batterie
6. Pulsante UNIT



AVVERTENZE SULLA PESATURA

Il principio di misurazione della bilancia pesapersona con analisi corporea

Il funzionamento di questa bilancia segue il principio dell'analisi dell'impedenza bioelettrica (BIA, Bioelectrical Impedance Analysis), che consente di analizzare i tessuti corporei in pochi secondi tramite un quantitativo minimo, impercettibile e sicuro di corrente elettrica. Grazie a questa misurazione della resistenza elettrica e alla valutazione dei dati costanti o dei dati personali (età, altezza, genere), è possibile determinare la percentuale di grasso corporeo e altri valori relativi al proprio corpo. I tessuti muscolari e l'acqua sono buoni conduttori di elettricità, pertanto presentano una resistenza limitata. Le ossa e i grassi, al contrario, non sono buoni conduttori, perché a causa della loro elevata resistenza permettono il passaggio di un quantitativo limitato di corrente. Importante! I valori calcolati dalla bilancia non sono altro che un'approssimazione dei valori determinabili tramite un'analisi medica professionale del corpo. Soltanto un professionista in ambito medico che si avvalga di metodi scientifici, quali la tomografia computerizzata, potrà infatti determinare con precisione i valori relativi a grasso corporeo, acqua corporea, massa muscolare e massa ossea.

Una pesatura corretta

Per poter ottenere risultati confrontabili, sarà necessario pesarsi ogni giorno nella stessa fascia oraria (preferibilmente di mattina). Per poter valutare correttamente le variazioni nel proprio peso, ogni singola pesatura deve avvenire nelle stesse condizioni. Uno dei momenti migliori è la mattina, prima di vestirsi e fare colazione. Attendere circa 15 minuti dopo essersi alzati, per consentire la ridistribuzione della propria acqua corporea. Importante per la pesatura: il calcolo del grasso corporeo può avvenire soltanto a piedi nudi e viene svolto al meglio in caso le piante dei piedi siano leggermente umide. Qualora le piante dei piedi siano totalmente asciutte, i risultati potrebbero essere fuorvianti, perché in questo modo la conduzione elettrica sarà limitata.

Questa bilancia pesapersona è uno strumento di precisione. Il corpo umano è forse il più difficile da pesare poiché è sempre in movimento. Pertanto, il suo peso sarà calcolato al massimo con una precisione del 99%. Per ottenere misurazioni affidabili, sarà necessario posizionare i piedi sempre nello stesso punto della superficie di pesatura e cercare di muoversi il meno possibile. Inoltre, bisognerà tenere in conto del peso degli indumenti indossati, incluso quello della biancheria intima, e di alimenti e bevande da poco ingeriti. Possono considerarsi attendibili soltanto i dati ottenuti nell'arco di un intervallo di tempo prolungato.

PRIMA DEL PRIMO UTILIZZO

Prima di utilizzare la bilancia pesapersona, rimuovere tutti i materiali da imballaggio, il rivestimento protettivo del display e l'imballaggio delle batterie e tenerli fuori dalla portata dei bambini. Verificare accuratamente che l'apparecchio non presenti danni visibili a occhio nudo, eventualmente subito durante il trasporto. Qualora l'apparecchio sia danneggiato, non utilizzarlo e contattare immediatamente il negoziante o il servizio clienti di Inventum.

Sul lato inferiore della bilancia è situato il pulsante UNIT, che consente di selezionare l'unità di misura preferita (kg/st/lb).

kg = chilogrammi

lb = libbre (unità di misura inglese)

st = stone (unità di misura inglese)

Premere il tasto fino a quando apparirà l'unità di misura desiderata. Posizionare la bilancia su una superficie piana e solida e attendere che si spenga automaticamente.

Prima del primo utilizzo sarà necessario procedere alla configurazione della bilancia. La configurazione dovrà essere eseguita a ogni cambio di posizione della bilancia o appena sostituite le batterie.

Posizionare la bilancia su una superficie piana e solida. Premere brevemente con un piede la parte centrale della superficie di pesatura. Il display si accenderà e verranno visualizzati tutti i simboli e le cifre, quindi rimarranno accese le cifre "0.0", a indicare che la bilancia è pronta per essere utilizzata.

DATI PERSONALI

Per calcolare la percentuale di grasso corporeo e altri valori è necessario inserire i dati relativi alla propria persona. La bilancia dispone di 10 posizioni di memoria in cui è possibile registrare i propri dati personali e, ad esempio, quelli dei propri familiari. È necessario inserire i propri dati personali prima di utilizzare la bilancia.

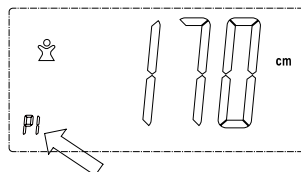
Tabella riassuntiva:

Posizione di memoria (P)	Da P0 a P9
Altezza	Da 100 a 240 cm (da 3 ft 3 inch a 7 ft 10 inch)
Età	Dai 10 agli 80 anni
Genere	Uomo (♂), donna (♀)
Attività fisica	Sportivo (🏃) o sportiva (🏃) Per persone che svolgono attività fisica regolarmente.

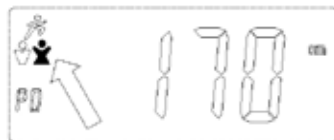
- Premere il pulsante SET a display spento per modificare le impostazioni.



- Premere nuovamente il pulsante SET per selezionare l'utente desiderato. Premere ▲ o ▼ per passare a un altro utente (a un'altra posizione di memoria). Premere nuovamente il pulsante SET per confermare la scelta.



- Una volta confermato l'utente desiderato, il simbolo relativo al genere inizierà a lampeggiare. Per selezionare il genere desiderato (uomo, donna, sportivo o sportiva), premere ▲ o ▼, quindi premere nuovamente il pulsante SET per confermare la scelta.



- Una volta confermato il genere, sarà l'altezza a lampeggiare (per impostazione di fabbrica: 170 cm). Per inserire l'altezza desiderata, premere ▲ o ▼, quindi premere nuovamente il pulsante SET per confermare la scelta.



- Una volta confermata l'altezza, sarà l'età a lampeggiare (per impostazione di fabbrica: 30 anni). Per inserire l'età desiderata, premere ▲ o ▼, quindi premere nuovamente il pulsante SET per confermare la scelta.



Dopo aver inserito e confermato tutti i dati personali, sul display appariranno le cifre "0.0" (con a fianco il simbolo "kg").



A questo punto sarà possibile pesarsi, così da permettere alla bilancia di riconoscere l'utente a un successivo utilizzo. In caso contrario, la bilancia si spegnerà automaticamente dopo alcuni secondi.

SUGGERIMENTO: Per configurare un'altra posizione di memoria con i dati di un altro utente, basterà seguire la procedura indicata qui sopra, scegliendo la posizione di memoria desiderata. Per impostazione di fabbrica, tutte le posizioni di memoria contengono dati esemplificativi standard. La bilancia non dispone di una funzione di ripristino.

PESATURA SEMPLICE

La bilancia dispone ovviamente anche di una funzione di pesatura semplice. Salire sulla bilancia, cercare di muoversi il meno possibile e suddividere equamente il peso su entrambe le gambe. La bilancia avvierà immediatamente la misurazione e il peso verrà indicato sul display. Scendere dalla bilancia, che si spegnerà automaticamente dopo alcuni secondi.



ANALISI CORPOREA

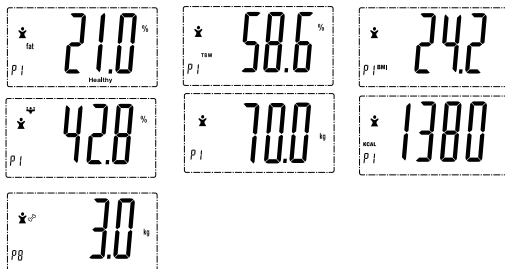
Qualora si rimanga sulla superficie di pesatura a piedi nudi dopo la misurazione del peso, la bilancia avvierà automaticamente l'analisi corporea. La bilancia dispone di una funzione di riconoscimento automatico dell'utente.

Appena avviata l'analisi, la cifra "0" si sposterà da sinistra a destra nella parte inferiore del display.



L'analisi sta per essere avviata. La bilancia riconosce gli utenti dal peso. Qualora siano memorizzati più utenti dal peso simile, apparirà un'indicazione sul display e sarà possibile selezionare la posizione di memoria contenente i propri dati premendo ▲ o ▼. Rimanere sulla bilancia per completare l'analisi.

La bilancia visualizzerà i risultati uno alla volta sul display: Percentuale di grasso corporeo, percentuale di acqua corporea, BMI, massa muscolare, massa ossea, calorie e peso.



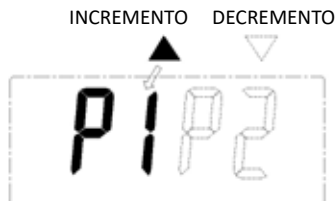
Tutti i risultati saranno visualizzati due volte, per poterli leggere con calma, quindi la bilancia si spegnerà automaticamente.

A mo' di conferma, prima di spegnersi la bilancia visualizzerà ancora una volta i dati personali relativi all'utente.



La bilancia riconosce gli utenti dal peso. Qualora siano memorizzati più utenti dal peso simile (< 2 kg), apparirà un'indicazione sul display

e sarà possibile selezionare la posizione di memoria contenente i propri dati premendo ▲ o ▼. Rimanere sulla bilancia per completare l'analisi.



VALUTAZIONE DEI RISULTATI

La percentuale di grasso corporeo indica la quota di grassi sul peso totale. In merito a questo valore, che può variare anche di molto in base al genere (e dunque alla corporatura) e all'età, non è possibile dare indicazioni sicure e sempre valide.

I grassi sono essenziali per un corretto funzionamento del corpo, poiché proteggono gli organi e le articolazioni, regolano la temperatura corporea, immagazzinano le vitamine e fungono da riserva.

I valori che seguono sono da intendersi come un'indicazione di massima. Per ulteriori informazioni, consultare il proprio medico.

Uomo

Età	Basso	Normale	Alto	Molto alto
10-39	< 8	8 - 20	20 - 25	> 25
40-59	< 11	11 - 22	22 - 28	> 28
60-80	< 13	13 - 25	25 - 30	> 30

Donna

Età	Basso	Normale	Alto	Molto alto
10-39	< 21	21 - 33	33 - 39	> 39
40-59	< 23	23 - 34	34 - 40	> 40
60-80	< 24	24 - 36	36 - 42	> 42

Per gli sportivi si tiene spesso in considerazione un valore basso.

A seconda del tipo di sport praticato, dell'intensità degli allenamenti e della corporatura, i valori possono risultare anche inferiori alle indicazioni di massima qui riportate. Attenzione! In caso di valori estremamente bassi possono sussistere rischi considerevoli per la propria salute.

Una parte piuttosto ampia del corpo umano consiste di acqua, distribuita in tutto il corpo: per gli uomini si aggira intorno al 60% della massa corporea, mentre per le donne il valore è attorno al 55% (la differenza si spiega con la percentuale più elevata di grasso).

In condizioni normali, i valori relativi alla percentuale di acqua corporea risultano come segue:

Uomo

Età	Insufficiente	Bene	Molto bene
10 - 15	< 58	58 - 72	> 72
16 - 30	< 53	53 - 67	> 67
31 - 60	< 47	47 - 61	> 61
61 - 80	< 42	42 - 56	> 56

Donna

Età	Insufficiente	Bene	Molto bene
10 - 15	< 57	57 - 67	> 67
16 - 30	< 47	47 - 57	> 57
31 - 60	< 42	42 - 52	> 52
61 - 80	< 37	37 - 47	> 47

Il grasso corporeo contiene una quantità relativamente limitata di acqua. Per questo motivo, in una persona con una percentuale elevata di grasso l'acqua corporea può risultare al di sotto dei valori indicativi qui riportati. Nelle persone che praticano sport di resistenza, invece, lo scostamento dai valori indicativi qui riportati può essere spiegato dalla presenza contemporanea di una bassa percentuale di grasso e di un'elevata massa muscolare. I valori dell'acqua corporea risultanti dall'uso di questa bilancia pesapersona non possono in alcun modo essere utilizzati per trarre conclusioni mediche, ad esempio per quanto concerne l'idratazione in base all'età. In caso di necessità, consultare sempre il proprio medico.

Secondo l'OMS (Organizzazione mondiale della sanità), in condizioni normali, i valori relativi al BMI (Body Mass Index, l'indice di massa corporea) risultano come segue:

Sottopeso	Normale	Sovrappeso	Obesità
< 18,5	18,5 ~ 25	25 ~ 30	> 30

In condizioni normali, la massa muscolare è compresa tra i seguenti intervalli di valori:

Età	Uomo in salute	Donna in salute
10-80	> 40	> 34

Le nostre ossa, come il resto del corpo, sono sottoposte a un processo naturale di sviluppo, consolidamento e invecchiamento. La massa ossea aumenta rapidamente durante l'età dello sviluppo e raggiunge il suo massimo fra i 30 e i 40 anni. Con il passare degli anni, la massa ossea torna a diminuire. In presenza di un'alimentazione sana (in particolare, calcio e vitamina D) e di un'attività fisica regolare, è possibile contrastare l'invecchiamento con buona efficacia. Grazie a uno sviluppo mirato dei muscoli è possibile rafforzare ulteriormente la stabilità della propria ossatura. Attenzione! Questa bilancia non indica il contenuto di calcio delle ossa, ma calcola il peso medio di tutte le componenti ossee (sostanze organiche, sostanze inorganiche e acqua).

In condizioni normali, la massa ossea è compresa tra i seguenti intervalli di valori:

	Uomo			Donna		
Peso	< 60 kg	60-75 kg	> 75 kg	< 45 kg	45-60 kg	> 60 kg
Massa ossea	2,5 kg	2,9 kg	3,2 kg	1,8 kg	2,2 kg	2,5 kg

Attenzione! La massa ossea non è da confondere con la densità ossea. Quest'ultima, infatti, può essere misurata soltanto tramite un esame medico (ad esempio una tomografia computerizzata o una densitometria). Pertanto, basandosi sui risultati offerti da questa bilancia non è assolutamente possibile trarre conclusioni affidabili riguardo allo stato delle ossa (ad esempio, presenza o meno di osteoporosi).

I valori della massa ossea possono variare leggermente in base ad alcuni fattori (come peso, altezza, età e genere).

La quantità di calorie che il corpo brucia o di cui ha bisogno in posizione di riposo totale si chiama anche metabolismo basale. In genere, questo valore dipende da peso, altezza ed età. La quantità di energia indicata è il valore di cui il corpo ha bisogno quotidianamente e deve essere assunta sotto forma di alimenti. L'assunzione di un quantitativo limitato di energia per un periodo di tempo prolungato può rappresentare un rischio per la salute.

ANALISI DELLE CALORIE (Unità di misura: kcal)					
	Età	< 17	18 ~ 29	30 ~ 50	> 50
Uomo	< 50 kg	1350	1200	1115	1075
	50 ~ 65 kg	1485	1320	1227	1183
	65 ~ 80 kg	1890	1680	1561	1505
	80 ~ 95 kg	2295	2040	1896	1828
	> 95 kg	2700	2400	2230	2150
Donna	< 50 kg	1265	1180	1085	1035
	50 ~ 65 kg	1392	1298	1194	1139
	65 ~ 80 kg	1771	1652	1519	1449
	80 ~ 95 kg	2151	2006	1845	1760
	> 95 kg	2530	2360	2170	2070

SUGGERIMENTI

Possono considerarsi attendibili soltanto i dati ottenuti nell'arco di un intervallo di tempo prolungato. Variazioni di peso rilevate nel breve periodo, ad esempio nell'arco di appena qualche giorno, nella maggior parte dei casi sono infatti il risultato di una semplice disidratazione.

Importante per l'analisi corporea:

- Per poter ottenere risultati confrontabili, sarà necessario pesarsi ogni giorno nella stessa fascia oraria (preferibilmente di mattina).
- La misurazione può avvenire soltanto a piedi nudi dopo essersi inumiditi leggermente le piante dei piedi. Qualora le piante dei piedi siano totalmente asciutte, i risultati potrebbero essere fuorvianti, perché in questo modo la conduzione elettrica è limitata.
- Rimanere il più fermi possibile durante la misurazione.
- In caso si sia svolta attività fisica insolitamente intensa, attendere un paio d'ore prima di salire sulla bilancia.
- Attendere circa 15 minuti dopo essersi alzati, per consentire la redistribuzione della propria acqua corporea.
- Possono considerarsi attendibili soltanto i dati ottenuti nell'arco di un intervallo di tempo prolungato. Variazioni di peso rilevate nel breve periodo, ad esempio nell'arco di appena qualche giorno, nella maggior parte dei casi sono infatti il risultato di una semplice disidratazione; l'acqua corporea svolge un ruolo importante nel benessere della persona.

Il calcolo della percentuale del grasso corporeo e di altri valori può fornire risultati anomali e non attendibili in caso di:

- bambini di età inferiore ai 10 anni (circa);
- bodybuilder e sportivi professionisti;
- donne incinte;
- persone con febbre, in trattamento dialitico o con diagnosi di edema osseo od osteoporosi;
- persone che assumono farmaci cardiovascolari;
- persone che assumono farmaci vasodilatatori o vasocostrittori;
- persone con dismetria degli arti o anomalie staturali.

ERRORI NELLA MISURAZIONE

Qualora la bilancia non riesca a completare una misurazione, sul display apparirà il codice **Err**.

Causa possibile dell'errore	Soluzione
La resistenza elettrica fra elettrodi e pianta del piede è troppo elevata (ad esempio, a causa di una cute spessa e callosa).	Ripetere la misurazione a piedi nudi. Inumidirsi leggermente le piante dei piedi. Provare a rimuovere i calli più spessi.
La percentuale di grasso risulta al di fuori dell'intervallo misurabile (inferiore al 5% o superiore al 50%).	Ripetere la misurazione a piedi nudi. Inumidirsi leggermente le piante dei piedi.
La percentuale di acqua corporea risulta al di fuori dell'intervallo misurabile (inferiore al 10% o superiore al 80%).	Ripetere la misurazione a piedi nudi. Inumidirsi leggermente le piante dei piedi.
La massa muscolare e la massa ossea risultano al di fuori dell'intervallo misurabile (inferiore al 10% o superiore al 80%); l'età e il genere influiscono su questi risultati.	Ripetere la misurazione a piedi nudi. Inumidirsi leggermente le piante dei piedi.
La portata massima della bilancia, ovvero 180 kg, è stata superata. Sul display appare il codice "Err".	La bilancia non funziona qualora la sua portata massima venga superata.
La posizione dei piedi sulla superficie di pesatura della bilancia non è corretta (codice errore "Err2").	Assicurarsi di appoggiare i piedi correttamente sugli elettrodi di misura.

PULIZIA E MANUTENZIONE

Per detergere la bilancia pesapersona, utilizzare esclusivamente un panno umido. Posizionarsi sulla bilancia sempre e soltanto a piedi nudi oppure indossando dei calzini, poiché la superficie di pesatura si sporca rapidamente in caso vengano indossate scarpe.

- Non utilizzare solventi né detergenti aggressivi per la pulizia dell'apparecchio.
- Non immergere mai la bilancia in acqua o in altri liquidi.
- Trattare la bilancia con molta cautela, evitando urti e cadute.

Questa bilancia funziona con tre batterie di tipo AAA. Qualora le batterie stiano per esaurirsi, sul display apparirà la scritta "Lo". In questo caso, aprire lo scomparto sulla parte inferiore della bilancia. Se necessario, servirsi di un cacciavite di piccole dimensioni per rimuovere le batterie. Inserire le batterie nuove e richiudere lo scomparto.


Informazione: sulle batterie che contengono sostanze nocive sono indicati i simboli Pb (contiene piombo), Cd (contiene cadmio) e Hg (contiene mercurio).

SMALTIMENTO



Questo simbolo indica che il prodotto non può essere smaltito insieme ai rifiuti domestici indifferenziati (direttiva 2012/19/UE). Si raccomanda di attenersi alle norme in vigore nel proprio paese per quanto riguarda lo smaltimento degli apparecchi elettrici ed elettronici. Uno smaltimento corretto del prodotto evita ricadute negative sull'ambiente e sulla salute pubblica. I materiali da imballaggio di questo prodotto sono riciclabili al 100%: si raccomanda pertanto di smaltirli separatamente.

SIKKERHEDSFORSKRIFTER – DA

- **Læs hele brugervejledningen grundigt igennem, før badevægten tages i brug, og gem den med henblik på senere brug.**
- Badevægten må kun benyttes til det formål, der fremgår af brugervejledningen.
- **Bemærk:** Under graviditet kan badevægten ikke benyttes til at bestemme fedt-, vand- og muskelprocent samt knoglemasse men gerne til vejning. Fostervandet medfører som regel upræcise målinger.
-  **Bemærk:** Badevægten må ikke benyttes af personer med kirurgiske implantater, specielt pacemakere! Badevægten risikerer at påvirke den slags implantater negativt. Yderligere oplysninger kan du få hos den behandlende læge.
- Badevægten er ikke beregnet til at benyttes af handikappede, småbørn og/eller personer med manglende erfaring og viden, medmindre de er under opsyn eller instruerede i sikker brug af badevægten af en person, der er ansvarlig for deres sikkerhed.
- Opbevar badevægten utilgængeligt for børn. Børn er ikke bevidste om de farer, der kan være forbundet med håndtering af elektriske anordninger. Lad derfor aldrig børn benytte elektriske apparater uden opsyn. Sørg for altid at opbevare badevægten utilgængeligt for børn.
- Pas på ikke at træde på randen af badevægtens trædeflade. Ellers risikerer badevægten at vælte.
- Badevægten indeholder elektroniske komponenter, der skal behandles med forsigtighed. Især stød, fugt, støv, kemikalier og toiletartikler samt kraftige temperaturudsving kan have negativ indflydelse på badevægtens funktion.
- Hvis vejningerne skal kunne sammenlignes indbyrdes, skal de enkelte vejninger foretages under de samme betingelser. Et ideelt tidspunkt er om morgenen, før du klæder dig på og spiser morgenmad.
- Små udsving er helt normale. Blot ved at drikke et stort glas vand øger man således sin kropsvægt med cirka 300 g.

- Sørg altid for, at badevægten står på et hårdt, jævnt underlag, og benyt den udelukkende inden døre. Et hårdt, jævnt underlag er nødvendigt af hensyn til en korrekt måling.
- Reparationer af elektroniske badevægte skal altid udføres af eksperter. Forkert udførte reparationer kan medføre alvorlige sikkerhedsrisici for brugeren. Badevægten må kun repareres med reservedele, der anbefales af producenten eller forhandles af denne.
- Når badevægten engang kasseres, skal den afleveres på den kommunale genbrugsstation.
- Badevægten må ikke dyppes i vand eller andre væsker.
- Badevægten må højst belastes med 180 kg (28 st 5 lb/ 397 lb). Ved vejning og beregning af knoglemassen vises resultaterne i hele 100 g (1 lb/ 0,2 lb). Værdierne af fedt-, vand- og muskelprocent vises afrundet til 0,1 %.
- Badevægten er fra fabrikken indstillet til enhederne "cm" og "kg". Indstillingen af måleenhederne fremgår af kapitlet FØR FØRSTE BRUG.
- For det tilfælde at badevægten ikke skal benyttes i længere tid, tilrådes det at gemme originalemballagen.
- Lækkende batterier risikerer at beskadige badevægten. Hvis badevægten ikke skal benyttes i længere tid, tilrådes det at tage batterierne ud.
- Hvis et batteri lækker, tilrådes det at benytte handsker ved udtagningen af batterierne. Batterirummet må kun rengøres med en tør klud.
- Husk, at teknisk begrænsede måletolerancer er mulige, idet der ikke er tale om en personvægt til professionel brug.
- Denne badevægt er udelukkende beregnet til privat brug og altså hverken til medicinsk eller erhvervsmæssig brug. Hvis badevægten benyttes utilsigtet, kan der ikke gøres krav på skadeserstatning ved eventuelle fejl, og garantien bortfalder.

PRODUKTBESKRIVELSE

1. Display
2. Indstillingsknapper SET ▲▼
3. Trædeflade af glas
4. Måleelektroder
5. Batteridæksel
6. Trykknop UNIT



GENERELT

Måleprincippet ved kropanalyse

Badevægten fungerer ved hjælp af såkaldt bioelektrisk impedansanalyse (BIA). Metoden indebærer, at der i nogle få sekunder sendes en ganske svag elektrisk strøm gennem kroppen – så svag, at den er ufarlig og ikke kan mærkes. Sammen med de individuelle værdier for personen (alder, højde, køn) gør den målte elektriske modstand (impedans) det muligt at bestemme kroppens fedtprocent og andre værdier. Muskelvæv og vand (kropsvæske) har lav elektrisk modstand (god elektrisk ledningsevne). Omvendt har knoglevæv og fedtvæv høj elektrisk modstand (dårlig elektrisk ledningsevne). Husk, at de værdier, som badevægten beregner, kun er tilnærmelser til de analyseværdier, der findes ved en grundig helbredsundersøgelse hos lægen. Kun en læge er i stand til under brug af analysemetoder som for eksempel computertomografi (CT) at foretage en præcis beregning af fedt-, vand- og muskelprocent samt knoglemasse.

Korrekt vejning

Vej dig på det samme tidspunkt hver dag (eksempelvis om morgenen) for at opnå sammenlignelige resultater. Hvis vejningerne skal kunne sammenlignes indbyrdes, skal de enkelte vejninger foretages under de samme betingelser. Et ideelt tidspunkt er om morgenen, før du klæder dig på og spiser morgenmad. Vent til 15 minutter, efter at du er stået op, så kropsvæskens vand får tid til at fordele sig. Vigtigt ved målingerne: Beregningen af fedtprocenten kan kun foretages med bare fødder og så vidt muligt let fugtige fødsåler. Helt tørre fødsåler indebærer risiko for forkerte resultater, fordi fødsålerens elektriske ledningsevne er for lille.

Denne badevægt er et præcisionsinstrument. Menneskekroppen er imidlertid svær at veje præcist, fordi vægten hele tiden ændrer sig. En præcision på 99 % af den totale kropsvægt er derfor det bedst opnåelige. Pålidelige resultater forudsætter, at du anbringer fødderne de samme to steder på badevægtens trædeflade samt står helt stille. Vær opmærksom på vægten af påklædning samt mad og drikke indtaget kort forinden. Kun tendensen på langt sigt tæller.

FØR IBRUGTAGNING

Før badevægten benyttes første gang, skal den tages ud af emballagen, og en eventuel beskyttelsesfolie tages af displayet og batterierne og opbevares utilgængeligt for børn. Kontrollér badevægten for beskadigelser, der måtte være opstået under transporten. Hvis badevægten er beskadiget, må den ikke benyttes. Kontakt i så fald forhandleren eller Tomados kundeservice.

På undersiden er badevægten udstyret med en tryknap mærket "UNIT", der benyttes til at vælge måleenhed (kg/st/lb).

kg = kilogram

lb = pund (engelsk måleenhed)

st = stone (engelsk måleenhed)

Tryk på knappen, indtil den ønskede måleenhed vises. Stil badevægten på et hårdt, plant og stabilt underlag og vent, til badevægten slukker af sig selv.


Før første brug skal badevægten indstilles. Denne indstilling skal gentages, hvis badevægten benyttes på et andet sted, eller der er sat ny batterier i.

Stil badevægten på et hårdt, plant underlag. Tryk kortvarigt med den ene fod midt på badevægtens trædeflade. Hele displayet gennemløbes, og når displayet viser "0.0", er badevægten parat til brug.

PERSONLIGE OPLYSNINGER

Til brug ved beregning af fedtprocent og andre værdier skal du indtaste dine personlige oplysninger. Badevægten har 10 hukommelsespladser, hvor du og de øvrige medlemmer af din husstand kan lagre og få vist jeres personlige oplysninger. Før du benytter badevægten, skal du indtaste dine personlige oplysninger.

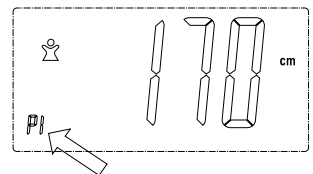
Du kan ændre følgende indstillinger:

Hukommelsesplads (P)	P0 til P9
Højde	100 til 240 cm/3 ft 3 inch til 7 ft 10 inch
Alder	10 til 80 år
Køn	♂ (♂), ♀ (♀)
Kondition	 idrætsudøver ♂ (♂) eller ♀ (♀) for personer, der dyrker regelmæssig motion.

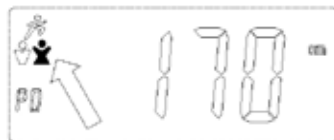
- Tryk på knappen [SET], når displayet er slukket, for at få vist indstillingerne.



- Tryk nogle gange på [SET] for at vælge bruger. Tryk på pil op ▲ eller pil ned ▼ for at skifte bruger/hukommelsesplads. Tryk igen på knappen [SET] for at bekræfte dit valg.



- Når du har valgt den ønskede hukommelsesplads, blinker symbolet for køn. Vælg køn (mand, kvinde, mandlig idrætsudøver, kvindelig idrætsudøver) ved at trykke på pil op ▲ eller pil ned ▼ og trykke én gang til på knappen [SET] for at bekræfte dit valg.



- Når du har valgt køn, blinker symbolet for højde (fabriksindstilling 170 cm). Vælg din egen højde ved at trykke på pil op ▲ eller pil ned ▼ og trykke én gang til på knappen [SET] for at bekræfte dit valg.



- Når du har valgt højde, blinker symbolet for alder (fabriksindstilling 30 år). Vælg din egen alder ved at trykke på pil op ▲ eller pil ned ▼ og trykke én gang til på knappen [SET] for at bekræfte dit valg.



Når du har indtastet og bekræftet samtlige oplysninger, viser displayet 0,0 kg.



Foretag en måling, så badevægten genkender dig ved fremtidige vejninger. Hvis ikke du gør det, slukker badevægten efter nogle få sekunder.

TIP: For at indstille en hukommelsesplads for en anden bruger følger du samme fremgangsmåde som beskrevet ovenfor og vælger den hukommelsesplads, der skal overskrives. Alle hukommelsespladser er fra fabrikken udfyldt med et antal basisindstillinger. Badevægten indeholder ingen nulstillingsfunktion.

KUN VEJNING

Badevægten starter automatisk, når man træder op på den. Træd op på badevægten. Stå stille og fordel din kropsvægt på begge fødder. Badevægten begynder med det samme at måle, og straks efter vises din kropsvægt. Når du træder ned af badevægten, slukker denne automatisk efter få sekunder.



KROPSANALYSE

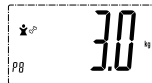
Hvis du med bare fødder bliver stående på badevægten, efter at den har vist din kropsvægt, foretager badevægten automatisk en kropsanalyse. Badevægten foretager automatisk brugergenkendelse.

Så snart badevægten går i gang med kropsanalysen, vises et "0" fra venstre til højre nederst i displayet.



Målingen udføres nu. Badevægten genkender en person på grundlag af dennes kropsvægt. Hvis der er flere brugere med omtrent samme kropsvægt, vises det i displayet. Vælg med knapperne ▲ og ▼ den hukommelsesplads, hvor dine personlige oplysninger er lagrede. Bliv stående på badevægten for at afslutte målingen.

I displayet vises disse værdier én ad gangen:
Fedtprocent, vandprocent, BMI, muskelprocent, knoglemasse, basalstofsifte og kropsvægt.



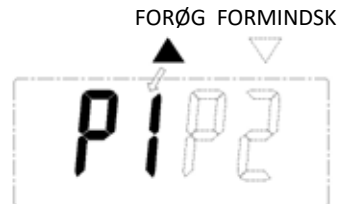
For at du kan nå at læse værdierne, vises de hver især to gange.

Som bekræftelse vises desuden dine personlige oplysninger én gang til, hvorefter badevægten slukker.



Badevægten genkender en person på grundlag af dennes kropsvægt. Hvis der er flere brugere med omtrent samme kropsvægt (< 2 kg), vises det i displayet.

Vælg med knapperne ▲ og ▼ den hukommelsesplads, hvor dine personlige oplysninger er lagrede. Bliv stående på badevægten for at afslutte målingen.



VURDERING AF RESULTATERNE

Fedtprocenten angiver, hvor stor en del af den samlede kropsvægt, der udgøres af fedt. En håndfast regel for fedtprocenten findes ikke, eftersom den varierer med køn og kropsbygning samt alder.

Kropsfedt er nødvendigt, for at kroppen kan fungere ordentligt. Fedtet beskytter de indre organer (visceralt fedt) og led, regulerer kropstemperaturen, oplagrer vitaminer og udgør kroppens energireserve.

De følgende fedtprocenter er vejledende. (Yderligere oplysninger kan du få hos din læge.)

Mand

Alder	lav	normal	høj	meget høj
10-39	< 8	8 - 20	20 - 25	> 25
40-59	< 11	11 - 22	22 - 28	> 28
60...80	< 13	13 - 25	25 - 30	> 30

Kvinde

Alder	lav	normal	høj	meget høj
10-39	< 21	21 - 33	33 - 39	> 39
40-59	< 23	23 - 34	34 - 40	> 40
60-80	< 24	24 - 36	36 - 42	> 42

Hos idrætsudøvere måles ofte en lav værdi.

Afhængigt af typen af idræt, træningsintensitet og kropsbygning kan der beregnes værdier, der ligger under de anførte vejledende værdier. Bemærk, at der ved ekstremt lave værdier ligefrem kan være tale om sundhedsrisici.

En stor del af menneskekroppen består af vand (kropsvæske). Vandet fordeler sig i hele kroppen. Hos mænd udgøres cirka 60 % af kropsvægten af vand. Hos kvinder udgøres cirka 55 % af kropsvægten af vand som følge af kvinders normalt højere fedtprocent.

Vandprocenten ligger normal i følgende intervaller:

Mand

Alder	dårlig	god	meget god
10 - 15	< 58	58 - 72	> 72
16 - 30	< 53	53 - 67	> 67
53 - 67	< 47	47 - 61	> 61
61 - 80	< 42	42 - 56	> 56

Kvinde

Alder	dårlig	god	meget god
10 - 15	< 57	57 - 67	> 67
16 - 30	< 47	47 - 57	> 57
31 - 60	< 42	42 - 52	> 52
61 - 80	< 37	37 - 47	> 47

Kropsfedt indeholder forholdsvis lidt vand. Derfor kan vandprocenten hos personer med en høj fedtprocent godt ligge under de vejledende værdier. Hos idrætsudøvere, der dyrker udholdenhedssport, kan de vejledende værdier overskrides som følge af en lav fedtprocent og en høj muskelprocent. En vandprocent bestemt ved hjælp af badevægten er ikke tilstrækkelig præcis til at drage lægefaglige konklusioner om eksempelvis væskebalance i forhold til alder. Spørg eventuelt din læge til råd.

BMI (kropsmasseindekset) ligger ifølge WHO normalt inden for følgende intervaller:

Undervægt	Normal	Overvægt	Fedme
< 18,5	18.5 ~ 25	25 ~ 30	> 30

Muskelmasseprocenten ligger normal i følgende intervaller:

Alder	Mand sund	Kvinde sund
10-80	> 40	> 34

Menneskets knoglevæv er ligesom resten af vores krop påvirket af naturlige opbygnings-, nedbrydnings- og ældningsprocesser. Knoglemassen øges hurtigt gennem opvæksten og når sit maksimum ved 30 til 40 år. Med stigende alder falder knoglemassen igen. Med sund kost (især calcium og vitamin D) samt regelmæssig motion kan faldet i stor udstrækning modvirkes. Med målrettet muskelopbygning (bodybuilding) kan man øge styrken af skelettet yderligere. Bemærk: Denne badevægt viser ikke knoglevævet calciumindhold men beregner den gennemsnitlige vægt af alle knoglevævet bestanddele (organiske stoffer, uorganiske stoffer og vand).

Knoglemassen ligger normalt i følgende interval:

	MAND			KVINDE		
VÆGT	< 60 kg	60-75 kg	> 75 kg	< 45 kg	45-60 kg	> 60 kg
KNOGLEMASSE	2,5 kg	2,9 kg	3,2 kg	1,8 kg	2,2 kg	2,5 kg

Bemærk: Knoglemasse må ikke forveksles med knogletæthed. Knogletætheden kan kun bestemmes ved en lægeundersøgelse (eksempelvis computertomografi (CT), ultralydsskanning). Derfor tillader badevægten ikke konklusioner ved forandringer i knoglevævet og dets hårdhed for eksempel ved mistanke om knogleskørhed (osteoporose).

Knoglemassen lader sig kun i ringe udstrækning påvirke men varierer en smule afhængigt af faktorer som kropsvægt, højde, alder og køn.

Basalstofskiftet (hvilestofskiftet, basalmetabolismen) betegner den mængde energi (det antal kalorier), som kroppen forbrænder og skal tilføres ved fuldstændig hvile.

Denne værdi er afhængig af kropsvægt, højde og alder. Den viste mængde energi skal kroppen som minimum tilføres dagligt med kosten. Hvis du i en længere periode får tilført mindre energi, kan det være usundt.

KALORIEANALYSE (måleenhed: kcal)					
	Alder	< 17	18 ~ 29	30 ~ 50	> 50
MAND	< 50 kg	1350	1200	1115	1075
	50 ~ 65 kg	1485	1320	1227	1183
	65 ~ 80 kg	1890	1680	1561	1505
	80 ~ 95 kg	2295	2040	1896	1828
	> 95 kg	2700	2400	2230	2150
KVINDE	< 50 kg	1265	1180	1085	1035
	50 ~ 65 kg	1392	1298	1194	1139
	65 ~ 80 kg	1771	1652	1519	1449
	80 ~ 95 kg	2151	2006	1845	1760
	> 95 kg	2530	2360	2170	2070

TIPS

Husk, at kun den langsigtede tendens gælder. Kortvarige udsving i kropsvægten over nogle få dage skyldes som regel væskeunderskud.

Vigtigt ved kropsanalysen:

Vej dig på det samme tidspunkt hver dag (eksempelvis om morgenen) for at opnå sammenlignelige resultater.

- Målingen må kun foretages på bare fødder, og fodsålerne skal på forhånd være gjort en smule fugtige. Helt tørre fodsåler kan medføre forkerte målinger, fordi fodsålernes elektriske ledningsevne er for lav.
- Stå stille under målingen.
- Vent et par timer efter meget kraftig motion.
- Vent i 15 minutter, efter at du er stået op, så kroppen får tid til at fordele kropsvæsken.
- Husk, at kun den langsigtede tendens gælder. Kortvarige udsving i kropsvægten over nogle få dage skyldes som regel væskeunderskud. Vandprocenten har stor betydning for ens velvære.

Beregningen af fedtprocent og andre værdier kan give forkerte og ubrugelige resultater for:

- Børn under 10 år.
- Professionelle idrætsudøvere (inklusive bodybuildere).
- Gravide kvinder.
- Personer med feber eller i dialysebehandling, eller som har fået konstateret symptomer på væskeophobning (ødem) eller knogleskørhed (osteoporose).
- Personer, der tager hjertemedicin.
- Personer, der tager karudvidende eller karsammentrækkende medicin.
- Personer med udtalte anatomiske afvigelser (stor legemshøjde, meget lange eller korte ben).

FEJLSLAGEN MÅLING

Hvis badevægten under målingen konstaterer en fejl, vises i displayet Err.

Mulige årsager til fejlen	Løsning
Den elektriske modstand mellem elektroderne og fodsålen er for stor (eksempelvis et for tykt lag hård hud).	Gentag målingen med bare fødder. Fugt eventuelt fodsålerne. Fjern eventuelt den hårde hud under fodsålerne.
Fedtprocenten ligger uden for måleområdet (under 5 % eller over 50 %).	Gentag eventuelt målingen med bare fødder. Fugt eventuelt fodsålerne.
Vandprocenten ligger uden for måleområdet (under 10 % eller over 80 %).	Gentag eventuelt målingen med bare fødder. Fugt eventuelt fodsålerne.
Muskelprocenten eller knoglemassen ligger uden for måleområdet (under 10 % eller over 80 %). Skyldes muligvis alder eller køn.	Gentag eventuelt målingen med bare fødder. Fugt eventuelt fodsålerne.
Badevægtens maksimale kapacitet på 180 kg er overskredet. I displayet vises [Err].	Vejning kan kun foretages op til den maksimalt tilladte værdi.
Du står forkert på badevægten [Err2].	Stil dig korrekt med fødderne på elektroderne.

RENGØRING OG VEDLIGEHOLDELSE

Badevægten skal rengøres med en fugtig klud. Benyt altid badevægten med bare fødder eller iført sokker, eftersom badevægtens trædeflade hurtigt bliver snavset ved brug af fodtøj.

- Benyt ikke opløsningsmidler eller aggressive rengøringsmidler!
- Nedsenk aldrig badevægten i vand eller andre væsker.
- Behandl badevægten forsigtigt og pas på ikke at udsætte den for slag eller stød.

Badevægten drives af tre batterier type AAA. Hvis batterierne er ved at være afladede, viser displayet [Lo]. Åbn batteridækslet på undersiden af badevægten. Benyt eventuelt en lille skruetrækker til at fjerne batterierne. Sæt de ny batterier i og luk dækslet igen.

Bemærk: Følgende symboler findes på batterier indeholdende forurenende stoffer: Pb = batteriet indeholder bly, Cd = batteriet indeholder cadmium, Hg = batteriet indeholder kviksølv.

BORTSKAFFELSE



Dette symbol betyder, at produktet ikke må bortskaffes sammen med almindeligt husholdningsaffald (2012/19/EU). Følg de gældende nationale regler for sortering og indsamling af elektrisk og elektronisk udstyr. Når du bortskaffer produktet korrekt, er du med til at mindske belastningen af miljøet og folkesundheden. Emballagen er 100 % genanvendelig. Sørg for, at emballagen bliver affaldssorteret.

ZALECENIA BEZPIECZEŃSTWA – PL

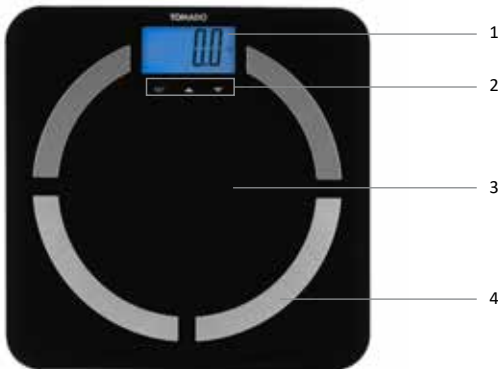
- **Przed użyciem urządzenia należy najpierw uważnie przeczytać całą instrukcję obsługi przed rozpoczęciem użytkowania wagi łazienkowej i zachować ją na potrzeby późniejszego wykorzystania.**
- Tego urządzenia można używać wyłącznie do celów opisanych w niniejszej instrukcji obsługi.
- **Uwaga:** Ta waga nie powinna być używana podczas ciąży do pomiaru zawartości tłuszczu, wody, mięśni i masy kostnej, ale może być wykorzystywana do pomiaru wagi. Płyn owodniowy może powodować niedokładności w pomiarach.
-  **Uwaga:** waga nie może być używana przez osoby z implantami medycznymi, w szczególności rozrusznikami serca! Waga łazienkowa może negatywnie wpływać na funkcjonowanie takich implantów. Aby uzyskać więcej informacji, należy skonsultować się z lekarzem prowadzącym.
- Urządzenie nie jest przeznaczone do użytku przez osoby wymagające opieki, małe dzieci i/lub osoby nieposiadające doświadczenia i wiedzy, chyba że otrzymały one odpowiednie wskazówki lub instrukcje dotyczące bezpiecznego użytkowania urządzenia od osoby odpowiedzialnej za ich bezpieczeństwo.
- Urządzenie należy przechowywać poza zasięgiem dzieci. Dzieci nie zdają sobie sprawy z zagrożeń, które mogą występować podczas używania urządzeń elektrycznych. Dlatego w żadnym wypadku dzieci nie powinny mieć kontaktu z urządzeniami elektrycznymi bez nadzoru. Urządzenie należy zawsze przechowywać w taki sposób, aby dzieci nie miały do niego dostępu.
- Nie należy stawać na zewnętrznej krawędzi powierzchni ważącej. Waga mogłaby się przewrócić.
- Waga zawiera elementy elektroniczne, z którymi należy obchodzić się ostrożnie. W szczególności uderzenia, wilgoć, kurz, chemikalia, kosmetyki i duże zmiany temperatury mogą negatywnie wpływać na działanie wagi.

- Każde ważenie należy przeprowadzać w tych samych warunkach, aby umożliwić porównanie poszczególnych ważeń. Idealny moment to poranek, bez ubrania i przed zjedzeniem śniadania.
- Niewielkie odchylenia są normalne. Na przykład, wypicie 1 szklanki wody może już spowodować odchylenie o około 300 gramów.
- Zawsze dbaj o to, aby urządzenie stało na solidnym, płaskim podłożu i używaj go wyłącznie wewnątrz. Do wykonania prawidłowego pomiaru niezbędna jest twarda, płaska powierzchnia.
- Naprawami urządzeń elektrycznych powinni zajmować się wyłącznie odpowiedni specjaliści. Nieprawidłowo wykonane naprawy mogą skutkować poważnymi zagrożeniami dla użytkownika. Urządzenia nie można w żadnym wypadku używać, jeśli składa się ono z części, które nie są zalecane lub dostarczone przez producenta.
- Jeżeli z powodu usterki zdecydujesz się na zaprzestanie użytkowania urządzenia, należy przekazać je do odpowiedniego działu utylizacji w Twojej gminie.
- Urządzenia nie można w żadnym wypadku zanurzać w wodzie ani innych cieczach.
- Maksymalna nośność wagi wynosi 180 kg (28 St: 5lb/ 397lb). Podczas pomiaru wagi i określania masy kostnej wyniki są wyświetlane w odstępach co 100 g (1 lb/ 0,2 lb). Wyniki pomiaru tkanki tłuszczowej, wody w organizmie i mięśni wyświetlane są w odstępach co 0,1%.
- W ustawieniach fabrycznych wagi podano jednostki "cm" i "kg". Ustawienie jednostek miar opisane jest w rozdziale PRZED PIERWSZYM UŻYCIEM
- Jeżeli chcesz przechowywać wagę przez dłuższy okres czasu, radzimy zachować oryginalne opakowanie.
- Wyciekające baterie mogą uszkodzić wagę. Jeśli nie zamierzasz używać wagi przez dłuższy czas, wyjmij baterie.
- Jeżeli bateria uległa rozszczelnieniu, do jej wyjęcia należy użyć rękawic. Wyczyść komorę baterii za pomocą suchej szmatki.

- Należy pamiętać, że możliwe są technicznie ograniczone tolerancje pomiarowe, nie jest to waga do zastosowań profesjonalnych, medycznych.
- Ta waga jest przeznaczona wyłącznie do użytku domowego i nie jest przeznaczona do użytku medycznego ani komercyjnego. Jeśli urządzenie jest niewłaściwie użytkowane, w razie ewentualnych defektów nie można rościć żadnych praw do odszkodowania, a wszelkie prawa gwarancyjne wygasają.

OPIS PRODUKTU

1. Wyświetlacz
2. Przyciski regulacji **USTAWIENIA** ▲▼
3. Szklana platforma do ważenia
4. Elektrody służące do pomiaru
5. Pokrywa baterii (z tyłu/pod spodem)
6. Przycisk „UNIT”



PRZYDATNE INFORMACJE

Zasada pomiaru wagi do analizy ciała

Waga ta działa na zasadzie analizy impedancji bioelektrycznej (B.I.A.). Niewidoczna, znikoma i nieszkodliwa ilość prądu jest używana do określenia wielkości cząsteczek tkanek ciała w ciągu kilku sekund. Za pomocą tego pomiaru oporu elektrycznego (impedancji) i ostatecznego obliczenia stałych wartości lub indywidualnych wartości (wiek, wzrost, płeć) możliwe jest określenie procentowej zawartości tkanki tłuszczowej i innych wartości w organizmie. Tkanka mięśniowa i woda mają dobrą przewodność elektryczną, a tym samym niski opór. Kości i tkanka tłuszczowa, z drugiej strony, mają słabe przewodnictwo, ponieważ komórki tłuszczowe i kości prawie nie przepuszczają prądu ze względu na ich bardzo wysoką oporność. Należy pamiętać, że wartości obliczone przez wagę diagnostyczną są tylko przybliżeniem medycznych, rzeczywistych wartości analizy ciała. Tylko lekarz specjalista może dokonać dokładnego obliczenia zawartości tkanki tłuszczowej, płynów ustrojowych, procentowej zawartości mięśni i składu kości za pomocą badań medycznych (np. tomografii komputerowej).

Prawidłowy sposób ważenia

Zawsze waż się o tej samej porze dnia (najlepiej rano), aby uzyskać porównywalne wyniki. Każde ważenie należy przeprowadzać w tych samych warunkach, aby umożliwić porównanie poszczególnych ważeń. Idealny moment to poranek, bez ubrania i przed zjedzeniem śniadania. Należy odczekać około 15 minut po wstaniu z łóżka, tak, aby organizm miał czas na rozprzodzenie płynów ustrojowych. Ważne podczas wykonywania pomiaru: Obliczanie tkanki tłuszczowej powinno być przeprowadzane wyłącznie w gołych stopach i najlepiej jest to robić na lekko zwilżonych podszewkach stóp. Całkowicie suche podszewki stóp mogą prowadzić do niemiarodajnych wyników, ponieważ mają zbyt małą przewodność.

Twoja waga jest dokładnym urządzeniem. Ludzkie ciało jest zdecydowanie najtrudniejsze do zważenia, ponieważ jest w ciągłym ruchu. Dlatego też, dokładność pomiaru na poziomie 99% całkowitej masy ciała jest najwyższym możliwym do osiągnięcia wynikiem. Aby uzyskać najbardziej wiarygodne dane, upewnij się, że zawsze stawiasz stopy w tym samym miejscu na wadze i stoisz tak nieruchomo, jak to tylko możliwe. Nie należy lekceważyć wagi ubrań, bielizny oraz jedzenia i picia przyjętego na krótko przedtem. Liczy się tylko trend długoterminowy.

PRZED PIERWSZYM UŻYCIEM

Przed użyciem wagi należy zdjąć opakowanie i folię ochronną z wyświetlacza i baterii oraz przechowywać je w miejscu niedostępnym dla dzieci. Należy sprawdzić wagę pod kątem uszkodzeń, które mogły powstać podczas transportu. Jeśli waga jest uszkodzona, nie należy jej używać, lecz skontaktować się ze sprzedawcą lub działem obsługi klienta Inventum.

Z tyłu wagi znajduje się przycisk „UNIT”, który umożliwia wybór właściwej jednostki miary (kg/st/lb).

kg = kilogram

lb = funt (angielska jednostka miary)

st = kamień (angielska jednostka miary)

Naciskaj przycisk, aż wyświetli się właściwa jednostka miary. Umieść wagę na twardej, płaskiej i stabilnej powierzchni i poczekaj, aż sama się wyłączy.

Przed pierwszym użyciem waga musi zostać skonfigurowana. Ta konfiguracja musi być przeprowadzana za każdym razem, gdy waga jest używana w innym miejscu lub gdy instalowana jest nowa bateria.



Umieść wagę na twardej, płaskiej powierzchni. Naciśnij krótko jedną stopą na środek powierzchni ważącej.

Zostanie podświetlony pełny ekran, a gdy na pojawi się komunikat „0.0”, oznacza to, że waga jest gotowa do użycia.

DANE PERSONALNE

W celu obliczenia procentowej zawartości tłuszczu w organizmie oraz innych wartości dotyczących ciała, musisz wprowadzić swoje dane personalne użytkownika. Waga posiada 10 miejsc w pamięci, w których możesz przechowywać i przeglądać swoje dane personalne i członków rodziny. Przed użyciem wagi wprowadź swoje dane personalne.

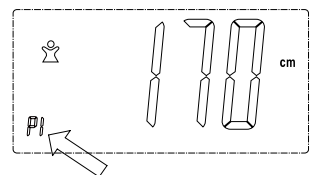
Możesz edytować następujące ustawienia:

Położenie w pamięci (P)	PO do P9
Wzrost	100 do 240 cm/3 stopy i 3 cale do 7 stóp i 10 cali
Wiek	10 do 80 lat
Płeć	mężczyzna (♂), kobieta (♀)
Tryb sportowy	  sportowiec (♂) lub sportsmenka (♀) Dla osób, które regularnie ćwiczą.

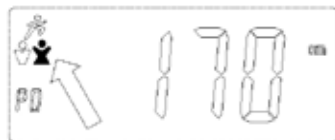
- Naciśnij przycisk „SET”, gdy wyświetlacz jest wyłączony, aby zmienić ustawienia.



- Ponownie naciśnij „SET”, aby wybrać właściwego użytkownika. Naciśnij strzałkę ▲ lub strzałkę w dół ▼ aby zmienić pozycję użytkownika/pamięci. Ponownie naciśnij przycisk „SET”, aby potwierdzić wybór.



- Po wprowadzeniu prawidłowego miejsca w pamięci miga symbol płci. Aby wybrać odpowiednią płć (mężczyzna, kobieta, sportowy mężczyzna, sportowa kobieta), należy nacisnąć przycisk strzałki ▲ w górę lub w dół ▼ i ponownie nacisnąć przycisk SET, aby potwierdzić wybór.



- Po wprowadzeniu płci miga wskazanie wzrostu (ustawienie fabryczne 170 cm). Aby wprowadzić własny wzrost, należy nacisnąć przycisk strzałki ▲ w górę lub w dół ▼ i ponownie nacisnąć przycisk „SET”, aby potwierdzić wybór.



- Po wprowadzeniu wzrostu zacznie migać wskazanie wieku (ustawienie fabryczne 30 lat). Aby wprowadzić swój własny wiek, należy nacisnąć przycisk strzałki ▲ w górę lub w dół ▼ i ponownie nacisnąć przycisk „SET”, aby potwierdzić wybór.



Po wprowadzeniu i potwierdzeniu wszystkich danych, na wyświetlaczu pojawi się wartość 0,0 kg.



Dokonaj pomiaru od razu, aby waga rozpoznała Cię przy następnym użyciu. Jeśli tego nie zrobisz, waga wyłączy się automatycznie po kilku sekundach.

WSKAZÓWKA: Aby ustawić miejsce w pamięci dla innego użytkownika, wykonaj te same kroki, co opisane powyżej i wybierz miejsce w pamięci, które chcesz nadpisać. Wszystkie miejsca w pamięci są fabrycznie wypełnione kilkoma podstawowymi ustawieniami. Waga nie posiada funkcji resetowania.

TYLKO POMIAR WAGI

Waga posiada funkcję step-on (wejścia na wagę). Wejdź na wagę. Stań w miejscu i upewnij się, że ciężar ciała jest rozłożony na obie nogi. Waga od razu rozpoczyna proces ważenia i niemal natychmiast pokazuje Twoją wagę. Jak tylko zejdziesz z wagi, wyłączy się ona automatycznie po kilku sekundach.



ANALIZA SKŁADU CIAŁA

Jeżeli staniesz na wadze z gotymi stopami, po zmierzeniu i wyświetleniu Twojej wagi, waga automatycznie przeprowadzi analizę ciała. Waga posiada funkcję automatycznego rozpoznawania użytkownika.

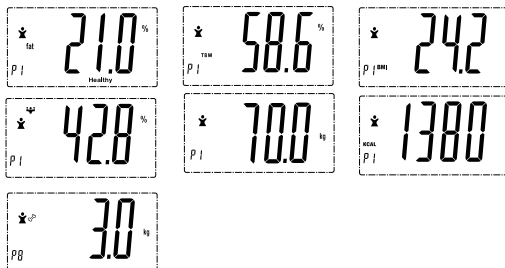
Gdy waga rozpocznie analizę ciała, na dole wyświetlacza pojawi się „0” od lewej do prawej.



Pomiar jest teraz wykonywany. Waga rozpoznaje człowieka na podstawie jego masy ciała. Jeśli w urządzeniu znajdują się parametry więcej niż jednej osoby o mniej więcej tej samej wadze, zostanie to pokazane na wyświetlaczu. Możesz użyć przycisków ▲ i ▼, aby wybrać miejsce w pamięci, które zawiera Twoje własne dane. Pozostań na wadze, aby zakończyć pomiar.

Skala wyświetli wyniki jeden po drugim:

Procentową zawartość tłuszczu, procentową zawartość wody, BMI, masę mięśniową, masę kości, kalorie i wagę.



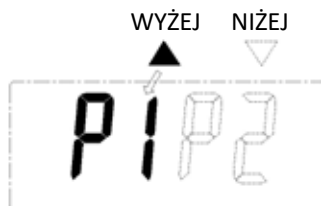
Aby dać Ci możliwość dokładnego przyjrzenia się wszystkim wynikom, informację są wyświetlane dwukrotnie, zanim waga wyłączy się automatycznie.

Aby potwierdzić, waga wyświetli również Twoje dane personalne, a następnie wyłączy się.



Waga rozpoznaje człowieka na podstawie jego masy ciała. Jeśli w urządzeniu znajdują się parametry więcej niż jednej osoby o mniej więcej tej samej wadze (< 2 kg), zostanie to pokazane na wyświetlaczu.

Możesz użyć przycisków ▲ i ▼, aby wybrać miejsce w pamięci, które zawiera Twoje własne dane. Pozostań na wadze, aby zakończyć pomiar.



OCENA WYNIKÓW

Procent tkanki tłuszczowej pokazuje procent tłuszczu w całej masie ciała. Nie ma stałych zaleceń dotyczących tej wartości, ponieważ jest ona silnie uzależniona od płci (i związanej z nią budowy ciała) oraz wieku.

Tkanka tłuszczowa jest niezbędna do prawidłowego funkcjonowania organizmu. Chroni narządy, stawy, reguluje temperaturę ciała, magazynuje witaminy i służy jako rezerwa dla organizmu.

Poniższe wartości tkanki tłuszczowej stanowią wskazówkę referencyjną (w celu uzyskania dodatkowych informacji należy skontaktować się z lekarzem!).

Mężczyzna

Wiek	nisko	normalnie	wysoko	bardzo wysoko
10-39	< 8	8-20	20-25	> 25
40-59	< 11	11-22	22-28	> 28
60-80	< 13	13-25	25-30	> 30

Kobieta

Wiek	nisko	normalnie	wysoko	bardzo wysoko
10-39	< 21	21-33	33-39	> 39
40-59	< 23	23-34	34-40	> 40
60-80	< 24	24-36	36-42	> 42

Niska wartość jest często odnotowywana u sportowców.

W zależności od rodzaju uprawianego sportu, intensywności treningu i budowy ciała, można obliczyć wartości, które są nawet poniżej określonych wartości orientacyjnych. Należy jednak pamiętać, że przy bardzo niskich wartościach mogą wystąpić zagrożenia dla zdrowia.

Duża część ludzkiego ciała składa się z wody. Ten płyn ustrojowy jest rozprowadzany po całym organizmie. U mężczyzny około 60% masy ciała stanowi woda. U kobiet jest to około 55% (wynika to z wyższego procentowego udziału tkanki tłuszczowej).

Procentowy udział płynów ustrojowych mieści się zwykle w następującym zakresie:

Mężczyzna

Wiek	źle	dobrze	bardzo źle
10-15	< 58	58-72	> 72
16-30	< 53	53-67	> 67
31-60	< 47	47-61	> 61
61-80	< 42	42-56	> 56

Kobieta

Wiek	źle	dobrze	bardzo źle
10-15	< 57	57-67	> 67
16-30	< 47	47-57	> 57
31-60	< 42	42-52	> 52
61-80	< 37	37-47	> 47

Tkanka tłuszczowa zawiera stosunkowo mało wilgoci. Dlatego u osób z wysokim procentem tkanki tłuszczowej, procent wody w organizmie może być niższy od wartości zalecanych. U sportowców uprawiających sporty wytrzymałościowe wartości te mogą być jednak przekroczone ze względu na niski udział tłuszczu i wysoki udział mięśni w składzie ciała. Obliczanie płynów ustrojowych za pomocą tej skali nie nadaje się do wyciągania wniosków medycznych dotyczących np. poziomu płynów w zależności od wieku. W razie potrzeby skonsultuj się z lekarzem.

BMI (Body Mass Index) mieści się zazwyczaj w następującym zakresie według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO):

Niedowaga	Normalnie	Nadwaga	Otyłość
< 18,5	18,5~25	25~30	> 30

Procentowy udział masy mięśniowej mieści się zazwyczaj w następującym zakresie:

Wiek	Zdrowy MĘŻCZYZNA	Zdrowa KOBIETA
10-80	> 40	> 34

Nasze kości, podobnie jak reszta naszego ciała, podlegają naturalnym procesom budowy, degradacji i starzenia się. Masa kostna szybko rośnie w dzieciństwie i osiąga swoje maksimum w wieku od 30 do 40 lat. Masa kostna zmniejsza się wraz z wiekiem. Dzięki zdrowej diecie (szczególnie z wapniem i witaminą D) oraz regularnym ćwiczeniom, możesz przeciwdziałać w znacznej mierze naturalnemu procesowi starzenia się. Dzięki ukierunkowanej budowie mięśni można dodatkowo wzmocnić stabilność układu kostnego. Należy pamiętać, że waga ta nie pokazuje zawartości wapnia w kościach, ale oblicza średnią wagę wszystkich składników kości (materii organicznej, nieorganicznej i płynu).

Masa kostna mieści się zwykle w następującym zakresie:

	MĘŻCZYZNA			KOBIETA		
WAGA	< 60 kg	60-75 kg	> 75 kg	< 45 kg	45-60 kg	> 60 kg
MASA TKANKI KOSTNEJ	2,5 kg	2,9 kg	3,2 kg	1,8 kg	2,2 kg	2,5 kg

Uwaga: Nie należy jednak mylić masy kostnej z gęstością kości. Gęstość kości można obliczyć tylko na podstawie badania lekarskiego (np. tomografii komputerowej, badania ultrasonograficznego). Z tego względu wnioski oparte na zmianach, które mają miejsce w kościach i dotyczą twardości kości (np. osteoporoza) nie są możliwe do opisanego w tej skali.

Na masę kostną trudno jest wpływać, ale podlega ona pewnym wahaniom w ramach różnych czynników, które mają na nią wpływ (waga, wzrost, wiek i płeć).

Liczba kalorii, którą organizm spala lub potrzebuje w stanie pełnego odpoczynku, nazywana jest również podstawową przemianą materii, metabolizmem lub przemianą materii.

Wartość ta zależy zasadniczo od wagi, wzrostu i wieku. Zapotrzebowanie na energię jest tym, czego organizm potrzebuje w każdym przypadku każdego dnia, energia musi być ponownie wchłonięta do organizmu w formie pożywienia.

Przymijanie małej ilości energii przez długi okres czasu może być szkodliwe dla zdrowia.

ANALIZA KALORII (Jednostka miary: kcal)					
	Wiek	< 17	18~29	30~50	> 50
MĘŻCZYŻNA	< 50 kg	1350	1200	1115	1075
	50 ~ 65 kg	1485	1320	1227	1183
	65 ~ 80 kg	1890	1680	1561	1505
	80 ~ 95 kg	2295	2040	1896	1828
	> 95 kg	2700	2400	2230	2150
KOBIECIA	< 50 kg	1265	1180	1085	1035
	50 ~ 65 kg	1392	1298	1194	1139
	65 ~ 80 kg	1771	1652	1519	1449
	80 ~ 95 kg	2151	2006	1845	1760
	> 95 kg	2530	2360	2170	2070

WSKAZÓWKI

Należy zauważyć, że brany pod uwagę jest tylko trend długoterminowy. Krótkotrwałe wahania wagi w ciągu kilku dni są zazwyczaj wynikiem niedoboru płynów.

Ważne podczas wykonywania analizy składu ciała:

- Zawsze waż się o tej samej porze dnia (najlepiej rano), aby uzyskać porównywalne wyniki.
- Pomiaru należy dokonywać wyłącznie w bosych stopach, uprzednio lekko zwilżając podeszwy. Całkowicie suche podeszwy stóp mogą prowadzić do niezadawalających wyników, ponieważ mają zbyt małą przewodność elektryczną.
- Pozostań nieruchomo podczas pomiaru.
- Po wyjątkowo intensywnym wysiłku fizycznym należy odczekać kilka godzin przed wykonaniem pomiaru.
- Po porannym wstaniu z łóżka należy odczekać około 15 minut, aby umożliwić rozproszczenie płynów w organizmie.
- Należy zauważyć, że brany pod uwagę jest tylko trend długoterminowy. Krótkotrwałe, kilkudniowe wahania wagi są zazwyczaj wynikiem niedoboru płynów; płyny ustrojowe odgrywają ważną rolę w dobrym samopoczuciu.

Podczas obliczania zawartości tłuszczu w organizmie i innych wartości mogą wystąpić anomalie i niewiarygodne wyniki u:

- dzieci poniżej 10 roku życia;
- profesjonalnych sportowców i kulturystów;
- kobiet będących w ciąży;
- osób mających gorączkę, które poddawane są dializom, u których stwierdzono objawy obrzękowe lub osteoporozę;
- osób przyjmujących leki kardiologiczne.
- osób przyjmujących leki rozszerzające lub zwężające naczynia krwionośne;
- osób ze znaczną anatomiczną niezgodnością długości nóg (skrócenie lub wydłużenie nogi).

NIEPRAWIDŁOWY POMIAR

Jeśli podczas pomiaru waga wykryje błąd, na wyświetlaczu pojawi się napis Err.

Możliwe przyczyny błędu	Rozwiązanie
Opór elektryczny pomiędzy elektrodami a podeszwą stopy jest zbyt duży (np. gruba warstwa modzeli).	Powtórz pomiar z gołymi stopami. Jeśli to konieczne, zwilż podeszwy stóp. Jeśli to konieczne, usuń modzele z podeszew stóp.
Procentowa zawartość tłuszczu jest poza mierzalnym zakresem (mniej niż 5% lub więcej niż 50%).	W razie potrzeby powtórz pomiar gołymi stopami. Jeśli to konieczne, zwilż podeszwy stóp.
Zawartość wilgoci jest poza zakresem pomiarowym (mniej niż 10% lub więcej niż 80%).	W razie potrzeby powtórz pomiar gołymi stopami. Jeśli to konieczne, zwilż podeszwy stóp.
Procentowy udział mięśni i masa kostna są poza zakresem pomiaru – wiek i płeć mają wpływ (mniej niż 10% lub więcej niż 80%).	W razie potrzeby powtórz pomiar gołymi stopami. Jeśli to konieczne, zwilż podeszwy stóp.
Maksymalna nośność 180 kg została przekroczona. Na wyświetlaczu pojawi się komunikat [Err].	Wagę ciała można sprawdzać tylko do maksymalnej dopuszczalnej masy.
Użytkownik nie stoi prawidłowo na wadze [Err2].	Upewnij się, że trzymasz stopy mocno na paskach testowych.

CZYSZCZENIE & KONSERWACJA

Do czyszczenia wagi należy używać tylko wilgotnej szmatki. Zawsze stawaj na wadze gołymi stopami lub w skarpetkach, ponieważ powierzchnia wagi łatwo ulega zabrudzeniu przez obuwie.

- Nie używaj rozpuszczalników ani agresywnych środków czyszczących!
- Nigdy nie zanurzaj wagi w wodzie lub innej cieczy.
- Z wagą należy obchodzić się delikatnie, nie uderzać nią ani nie upuszczać.

Waga wyposażona jest w trzy baterie typu AAA. Jeśli są one prawie rozładowane, jest to sygnalizowane przez „Lo” na wyświetlaczu. Otwórz pokrywę baterii w dolnej części wagi. Jeśli to konieczne, użyj małego śrubokręta, aby wyjąć baterie. Włóż nowe baterie i zamknij pokrywę.

Wskazówka: Na bateriach zawierających substancje niebezpieczne można znaleźć następujące symbole:
Pb = bateria zawiera ołów, Cd = bateria zawiera kadm, Hg = bateria zawiera rtęć.

RECYKLING



Ten symbol oznacza, że tego produktu nie można utylizować wraz ze standardowymi odpadami komunalnymi (2012/19/WE) Przestrzegaj przepisów obowiązujących w danym kraju odnośnie segregowania odpadów elektrycznych i elektronicznych. Utylizując produkt prawidłowo, zapobiegasz negatywnym skutkom dla środowiska i zdrowia publicznego. Materiał opakowaniowy tego produktu w 100% nadaje się do ponownego użycia, dlatego należy go wyrzucić osobno.

BEZPEČNOSTNÍ PŘEDPISY – CZ

- **Před použitím váhy si pečlivě a úplně přečtěte návod k použití a uschovejte jej pro budoucí použití.**

- Spotřebič používejte pouze pro účely popsané v tomto návodu.

- **Upozornění:** Tato váha by se v těhotenství neměla používat k měření podílu tuku, vody, svalové a kostní hmoty, ale spíše k vážení. Plodová voda může způsobit nepřesnosti v měření.

Pozor: Váhu nesmí používat osoby s lékařskými implantáty, zejména s kardiostimulátorem! Váha může nepříznivě ovlivnit funkci těchto implantátů. Další informace získáte od svého ošetřujícího lékaře.

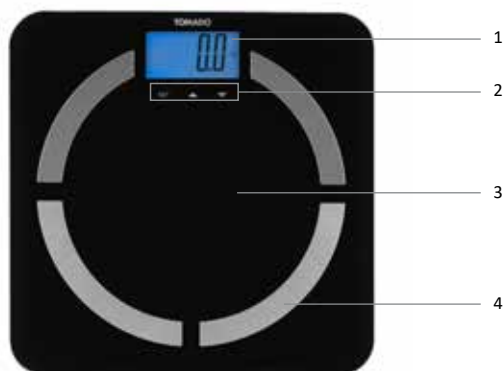


- Spotřebič není určen k používání hendikepovanými osobami, malými dětmi a/nebo osobami bez zkušeností a znalostí, pokud nejsou pod řádným dohledem nebo pokud nebyly poučeny o bezpečném používání spotřebiče osobou odpovědnou za jejich bezpečnost.
- Spotřebič uchovávejte mimo dosah dětí. Děti si neuvědomují nebezpečí, které může vzniknout při práci s elektrickými spotřebiči. Proto dětem nikdy nedovolte manipulovat s elektrickými spotřebiči bez dohledu. Spotřebič vždy ukládejte tak, aby se k němu nedostaly děti.
- Nestoupejte na vnější okraj vážicí plochy. Váha se může převrhnout.
- Váha obsahuje elektronické součástky, se kterými je třeba zacházet opatrně. Funkci váhy mohou ovlivnit zejména nárazy, vlhkost, prach, chemikálie, toaletní potřeby a velké změny teploty.
- Každé vážení by mělo probíhat za stejných podmínek, aby bylo možné jednotlivá vážení porovnat. Ideální doba je vážit se ráno, bez oblečení a před snídaní.
- Mírné odchylky jsou normální. Například vypití 1 sklenice vody může znamenat rozdíl přibližně 300 gramů.
- Vždy se ujistěte, že je spotřebič na tvrdém a rovném podkladu, a používejte jej pouze uvnitř. Pro správné měření je nutný tvrdý, rovný podklad.

- Opravy elektrických spotřebičů musí provádět výhradně odborníci. Nesprávně provedené opravy mohou mít za následek značné nebezpečí pro uživatele. Nepoužívejte spotřebič s díly, které nedoporučil nebo nedodal výrobce.
- Pokud se rozhodnete spotřebič přestat používat z důvodu poruchy, odevzdejte jej do příslušného střediska pro likvidaci odpadu.
- Váhu nikdy neponořujte do vody nebo jiných kapalin.
- Váživost váhy je maximálně 180 kg (28 St: 5 lb/397 lb). Při měření hmotnosti a určování kostní hmoty se výsledky zobrazují v krocích po 100 g (1 lb/ 0,2 lb). Výsledky měření procenta tělesného tuku, vody v těle a svalů se zobrazují v krocích po 0,1 %.
- Váha je z výroby nastavena na zobrazování jednotek „cm“ a „kg“. Nastavení měrných jednotek je popsáno v části PŘED PRVNÍM POUŽITÍM.
- Při dlouhodobém skladování se doporučuje váhu ponechat v původním obalu.
- Vyteklé baterie mohou váhu poškodit. Pokud váhu nebudete delší dobu používat, vyjměte z ní baterie.
- Pokud baterie vytekla, použijte k jejímu vyjmutí rukavice. Přihrádku na baterie vyčistěte suchým hadříkem.
- Mějte na paměti, že jsou možné technicky omezené tolerance měření, nejedná se o váhu pro profesionální lékařské použití.
- Tato váha je určena pouze k domácímu použití a není určena pro lékařské ani komerční účely. Pokud se spotřebič nepoužívá správně, nelze v případě případných poruch vznášet nároky na náhradu škody a zaniká nárok na záruku.

POPIS VÝROBKU

1. Displej
2. Tlačítka nastavení SET ▲▼
3. Skleněná vážicí plocha
4. Měřicí elektrody
5. Kryt přihrádky na baterie
6. Tlačítko UNIT



CO JE DOBRÉ VĚDĚT

Princip měření osobní váhy s tělesnou analýzou

Tato váha pracuje na principu bioelektrické impedanční analýzy (B.I.A.). Díky tomu lze s pomocí nevnitřného, zanedbatelného a neškodného elektrického proudu během několika sekund určit složky tělesné tkáně. Pomocí tohoto měření elektrického odporu (impedance) a konečného výpočtu konstantních hodnot nebo individuálních hodnot (věk, výška, pohlaví) je možné určit procento tělesného tuku a další hodnoty v těle. Svalová tkáň a voda mají dobrou elektrickou vodivost, a tedy nízký odpor. Naopak kosti a tuková tkáň mají špatnou vodivost, protože tukové buňky a kosti kvůli svému velmi vysokému odporu téměř nepropouštějí proud. Upozorňujeme, že hodnoty vypočtené diagnostickou váhou jsou pouze přibližnými údaji k lékařsky určeným skutečným hodnotám tělesné analýzy. Přesný výpočet tělesného tuku, vody v těle, procenta svalů a složení kostí může provést pouze lékař pomocí lékařských metod (např. počítačové tomografie).

Správné vážení

Vždy se vaňte ve stejnou denní dobu (nejlépe ráno), abyste získali srovnatelné výsledky. Každé vážení by mělo probíhat za stejných podmínek, aby bylo možné jednotlivá vážení porovnat. Ideální doba je vážit se ráno, bez oblečení a před snídaní. Po vstávání počkejte asi 15 minut, aby tělo mohlo rozložit tělesné tekutiny. Důležité pro měření: Výpočet tělesného tuku by se měl provádět pouze na bosých nohách a nejlépe na mírně navlhčených chodidlech. Zcela suchá chodidla mohou vést k neuspokojivým výsledkům, protože mají příliš malou vodivost.

Vaše váha je přesný přístroj. Lidské tělo se váží téměř nejobtížněji, protože se neustále pohybuje. Nejvyšší dosažitelná přesnost celkové tělesné hmotnosti je tedy 99 %. Chcete-li získat co nejspolehlivější údaje, dbejte na to, abyste chodidla vždy umístili na stejné místo na váze a stáli pokud možno v klidu. Ignorujte hmotnost oblečení, spodního prádla, jídla a pití, které jste právě pozřeli. Počítá se pouze dlouhodobý trend.

PŘED PRVNÍM POUŽITÍM

Před použitím váhy nejprve odstraňte obal a ochrannou fólii z displeje a baterií a uložte je mimo dosah dětí. Zkontrolujte, zda váha nebyla poškozena během přepravy. Pokud je váha poškozená, nepoužívejte ji a kontaktujte prodejce nebo zákaznický servis společnosti Inventum.

Na zadní straně váhy najdete tlačítko UNIT, které umožňuje zvolit správnou měrnou jednotku (kg/st/lb).

kg = kilogram

lb = libra (anglická měrná jednotka)

st = stone (anglická měrná jednotka)

Stiskněte tlačítko, dokud se nezobrazí správná měrná jednotka. Položte váhu na tvrdý, rovný a stabilní podklad a počkejte, až se sama vypne.

Před prvním použitím je třeba váhu nastavit. Toto nastavení je třeba provést při každém použití váhy na jiném místě nebo při vložení nové baterie.

Váhu položte na tvrdý, rovný podklad. Jednou nohou krátce přitlačte na střed vážící plochy. Zobrazí se celý displej, a když se na displeji zobrazí „0,0“, je váha připravena k použití.

OSOBNÍ ÚDAJE

Pro výpočet procenta tělesného tuku a dalších tělesných hodnot je třeba zadat osobní údaje uživatele. Váha má 10 paměťových pozic, do kterých můžete ukládat a zobrazovat své osobní údaje a údaje členů domácnosti. Před použitím váhy zadejte své osobní údaje.

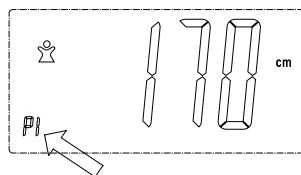
Můžete upravit následující nastavení:

Paměťová pozice (P)	P0 až P9
Výška	100 až 240 cm/3 ft 3 inch~7 ft 10inch
Věk	10 až 80 let
Pohlaví	muž (♂), žena (♀)
Režim Sportovec	sportovec (♂) nebo sportovkyně (♀) Pro osoby, které pravidelně cvičí.

- Chcete-li změnit nastavení, stiskněte tlačítko SET, když je displej vypnutý.



- Opětovným stisknutím tlačítka SET vyberte správného uživatele. Stisknutím šipky nahoru ▲ nebo šipky dolů ▼ změníte uživatele / paměťovou pozici. Výběr potvrdíte opětovným stisknutím tlačítka SET.



- Po zadání správného místa v paměti začne blikat symbol pohlaví. Chcete-li vybrat správné pohlaví (muž, žena, sportovec, sportovkyně), stiskněte šipku nahoru ▲ nebo šipku dolů ▼ a znovu stiskněte tlačítko SET pro potvrzení.



- Po zadání pohlaví začne blikat ukazatel výšky (standardně 170 cm). Chcete-li zadat vlastní výšku, stiskněte šipku nahoru ▲ nebo dolů ▼ a znovu stiskněte tlačítko SET pro potvrzení.



- Po zadání výšky začne blikat ukazatel věku (výchozí hodnota je 30 let). Chcete-li zadat věk, stiskněte šipku nahoru ▲ nebo dolů ▼ a znovu stiskněte tlačítko SET pro potvrzení.



Po zadání a potvrzení všech údajů se na displeji zobrazí 0,0 kg.



Měření proveďte ihned, aby vás váha při příštím použití rozpoznala. Pokud tak neučiníte, váha se po několika sekundách automaticky vypne.

TIP: Chcete-li nastavit paměťovou pozici pro jiného uživatele, postupujte stejně, jak je uvedeno výše, a vyberte paměťovou pozici, kterou chcete přepsat. Všechna paměťová místa jsou z výroby vyplněna základními nastaveními. Váha nemá funkci resetu.

POUZE MĚŘENÍ HMOTNOSTI

Váha má funkci step-on (zapnutí našlápnutím). Stoupněte si na váhu. Stůjte klidně a ujistěte se, že jste hmotnost rozložili na obě nohy. Váha začne okamžitě měřit a téměř ihned se zobrazí vaše hmotnost. Pokud z váhy sestoupíte, po několika sekundách se automaticky vypne.



TĚLESNÁ ANALÝZA

Pokud se na váhu postavíte bosýma nohama, váha po změření a zobrazení vaší hmotnosti automaticky provede analýzu těla. Váha má automatické rozpoznávání uživatele.

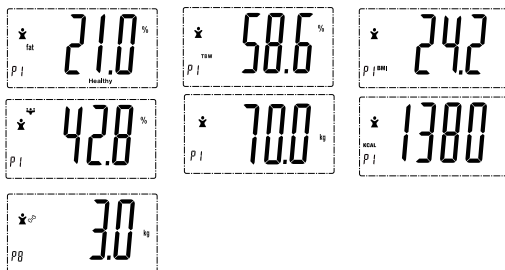
Jakmile váha zahájí tělesnou analýzu, zobrazí se ve spodní části displeje zleva doprava „0“.



Nyní se provede měření. Váha rozpozná osobu podle její hmotnosti. Pokud je uloženo více osob s přibližně stejnou hmotností, zobrazí se tato skutečnost na displeji. Pomocí tlačítek ▲ a ▼ můžete vybrat paměťové místo, které obsahuje vaše vlastní údaje. Pro dokončení měření zůstaňte na váze.

Váha zobrazí výsledky na displeji jeden po druhém:

Procento tuku, procento vody, BMI, svalová hmota, kostní hmota, kalorie a hmotnost.



Abyste si mohli všechny výsledky řádně prohlédnout, zobrazí se vše dvakrát a až poté se váha automaticky vypne.

Pro potvrzení se na váze zobrazí také vaše osobní údaje a poté se váha vypne.



Váha rozpozná osobu podle její hmotnosti. Pokud je uloženo více osob s přibližně stejnou hmotností (< 2 kg), zobrazí se tato skutečnost na displeji.

Pomocí tlačítek ▲ a ▼ můžete vybrat paměťové místo, které obsahuje vaše vlastní údaje. Pro dokončení měření zůstaňte na váze.



HODNOCENÍ VÝSLEDKŮ

Procento tělesného tuku udává procentuální podíl tuku na celkové tělesné hmotnosti. Pro tuto hodnotu neexistuje žádné stanovené doporučení, protože je velmi závislá na pohlaví (a s ním související tělesné stavbě) a věku.

Tělesný tuk je nezbytný pro správné fungování organismu. Chrání orgány, klouby, reguluje tělesnou teplotu, ukládá vitamíny a slouží jako zásoba pro tělo.

Následující hodnoty tělesného tuku jsou orientační (další informace získáte u svého lékaře!).

Muž

Věk	nízký	normální	vysoký	velmi vysoký
10–39	< 8	8–20	20–25	> 25
40–59	< 11	11–22	22–28	> 28
60–80	< 13	13–25	25–30	> 30

Žena

Věk	nízký	normální	vysoký	velmi vysoký
10–39	< 21	21–33	33–39	> 39
40–59	< 23	23–34	34–40	> 40
60–80	< 24	24–36	36–42	> 42

U sportovců je často stanovena nízká hodnota.

V závislosti na druhu sportu, intenzitě tréninku a tělesné stavbě lze vypočítat hodnoty, které jsou dokonce nižší než uvedené orientační hodnoty. Upozorňujeme však, že s extrémně nízkými hodnotami mohou být spojena zdravotní rizika.

Velkou část lidského těla tvoří voda. Tato tělesná tekutina je rozváděna po celém těle. U mužů tvoří voda přibližně 60 % tělesné hmotnosti. U žen je to přibližně 55 % (což je dáno vyšším podílem tuku).

Procento tělesných tekutin se obvykle pohybuje v následujícím rozmezí:

Muž

Věk	špatné	dobré	velmi dobré
10–15	< 58	58–72	> 72
16–30	< 53	53–67	> 67
31–60	< 47	47–61	> 61
61–80	< 42	42–56	> 56

Žena

Věk	špatné	dobré	velmi dobré
10–15	< 57	57–67	> 67
16–30	< 47	47–57	> 57
31–60	< 42	42–52	> 52
61–80	< 37	37–47	> 47

Tělesný tuk obsahuje relativně málo vody. Proto může být u osob s vysokým procentem tělesného tuku procento tělesné vody nižší než cílové hodnoty. U vytrvalostních sportovců však mohou být cílové hodnoty překročeny kvůli nízkému podílu tuku a vysokému podílu svalů. Výpočet tělesného tuku pomocí této váhy není vhodný pro vyvozování lékařských závěrů, například o zadržování tekutin na základě věku. V případě potřeby se poraďte se svým lékařem.

BMI (Body Mass Index) se podle WHO obvykle pohybuje v následujícím rozmezí:

Podváha	Normální	Nadváha	Obezita
< 18,5	18,5 ~ 25	25 ~ 30	> 30

Procento svalové hmoty se obvykle pohybuje v následujícím rozmezí:

Věk	MUŽ zdravý	ŽENA zdravá
10–80	> 40	> 34

Naše kosti, stejně jako zbytek našeho těla, podléhají přirozeným procesům výstavby, odbourávání a stárnutí. Podíl kostní hmoty se v dětství rychle zvyšuje a svého maxima dosahuje ve věku 30 až 40 let. S přibývajícím věkem podíl kostní hmoty opět klesá. Zdravou stravou (zejména s podílem vápníku a vitamínu D) a pravidelným cvičením lze tomuto poklesu do značné míry zabránit. Cílená výstavba svalů může dále posílit stabilitu vaší kostry. Upozorňujeme, že tato váha nezobrazuje obsah vápníku v kostech, ale vypočítává průměrnou hmotnost všech složek kostí (organické látky, anorganické látky a voda).

Hmotnost kostí se obvykle pohybuje v následujícím rozmezí:

	MUŽ			ŽENA		
	< 60 kg	60–75 kg	> 75 kg	< 45 kg	45–60 kg	> 60 kg
HMOTNOST	< 60 kg	60–75 kg	> 75 kg	< 45 kg	45–60 kg	> 60 kg
KOSTNÍ HMOTA	2,5 kg	2,9 kg	3,2 kg	1,8 kg	2,2 kg	2,5 kg

Upozornění: Nezaměňujte pojem kostní hmota s hustotou kostí. Hustotu kostí lze vypočítat pouze na základě lékařského vyšetření (např. počítačová tomografie, ultrazvukové vyšetření). Závěry založené na změnách kostní hmoty a tvrdosti kostí (např. osteoporóza) proto nejsou u této váhy možné.

Kostní hmotu lze jen stěží ovlivnit, ale v rámci ovlivňujících faktorů (hmotnost, výška, věk a pohlaví) její podíl trochu kolísá.

Počet kalorií, které vaše tělo spálí nebo spotřebuje v plně klidovém stavu, se také nazývá bazální metabolismus neboli látková výměna.

Tato hodnota v zásadě závisí na vaší hmotnosti, výšce a věku. Uvedené množství energie potřebuje vaše tělo minimálně každý den a musí ji znovu přijmout ve formě stravy. Pokud dlouhodobě přijímáte málo energie, může to vašemu zdraví uškodit.

ANALÝZA KALORIÍ (měrná jednotka: kcal)					
	Věk	< 17	18 ~ 29	30 ~ 50	> 50
MUŽ	< 50 kg	1350	1200	1115	1075
	50 ~ 65 kg	1485	1320	1227	1183
	65 ~ 80 kg	1890	1680	1561	1505
	80 ~ 95 kg	2295	2040	1896	1828
	> 95 kg	2700	2400	2230	2150
ŽENA	< 50 kg	1265	1180	1085	1035
	50 ~ 65 kg	1392	1298	1194	1139
	65 ~ 80 kg	1771	1652	1519	1449
	80 ~ 95 kg	2151	2006	1845	1760
	> 95 kg	2530	2360	2170	2070

TIPY

Upozorňujeme, že se počítá pouze dlouhodobý trend. Krátkodobé odchylky hmotnosti během několika dnů jsou obvykle důsledkem nedostatku vody.

Důležité pro tělesnou analýzu:

- Vždy se važe ve stejnou denní dobu (nejlépe ráno), abyste získali srovnatelné výsledky.
- Měření by se mělo provádět pouze na bosých nohou, přičemž chodidla by měla být předem mírně navlhčena. Zcela suchá chodidla mohou vést k neuspokojivým výsledkům, protože mají příliš malou elektrickou vodivost.
- Během měření zůstaňte v klidu.
- Po neobvykle namáhavém cvičení počkejte několik hodin.
- Po ranním vstávání počkejte asi 15 minut, aby se tekutiny v těle rozložily.
- Upozorňujeme, že se počítá pouze dlouhodobý trend. Krátkodobé odchylky hmotnosti během několika dnů jsou obvykle důsledkem nedostatku vody; voda v těle hraje důležitou roli pro vaši pohodu.

Při výpočtu tělesného tuku a dalších hodnot se mohou vyskytnout abnormální a nepravděpodobné výsledky u těchto osob:

- Děti mladší přibližně 10 let;
- Profesionální sportovci a kulturisté;
- Těhotné ženy;
- Osoby s horečkou, léčené dialýzou nebo u nichž byly diagnostikovány příznaky otoků nebo osteoporózy;
- Osoby užívající kardiovaskulární léky.
- Osoby užívající vazodilatační nebo konstriční léky;
- Osoby s výraznými anatomickými rozdíly v délce nohy (zkrácená nebo prodloužená noha).

NESPRÁVNÉ MĚŘENÍ

Pokud váha během měření zjistí chybu, na displeji se zobrazí Err.

Možné příčiny chyby	Řešení
Elektrický odpor mezi elektrodami a chodidlem je příliš vysoký (např. silná vrstva mazelů).	Měření zopakujte na bosých nohách. V případě potřeby si navlhčete chodidla. V případě potřeby odstraňte mazelů z chodidel.
Procento tuku je mimo měřitelné rozmezí (méně než 5 % nebo více než 50 %).	V případě potřeby měření zopakujte naboso. V případě potřeby si navlhčete chodidla.
Obsah vlhkosti je mimo měřitelný rozsah (méně než 10 % nebo více než 80 %).	V případě potřeby měření zopakujte naboso. V případě potřeby si navlhčete chodidla.
Procento svalové hmoty a kostní hmoty je mimo měřitelný rozsah – vliv má věk a pohlaví (méně než 10 % nebo více než 80 %).	V případě potřeby měření zopakujte naboso. V případě potřeby si navlhčete chodidla.
Maximální nosnost 180 kg byla překročena. Na displeji se zobrazí „Err“.	Važte pouze do maximální povolené hmotnosti.
Nestojíte na váze správně[Err2].	Ujistěte se, že vaše chodidla jsou umístěna správně na měřicích pásech.

ČIŠTĚNÍ A ÚDRŽBA

K čištění váhy použijte pouze vlhký hadřík. Na váhu vždy stoupejte bosýma nohama nebo v ponožkách, protože v botách vážíci plochu snadno zašpiníte.

- Nepoužívejte rozpouštědla ani drsné čisticí prostředky!
- Váhu nikdy neponožujte do vody nebo jiné kapaliny.
- S váhou zacházejte opatrně, nevystavujte ji nárazům a pádům.

Váha je vybavena třemi bateriemi typu AAA. Je-li jejich kapacita nízká, na displeji se zobrazí Lo. Otevřete kryt přihrádky na baterie na spodní straně váhy. V případě potřeby vyjměte baterie pomocí malého šroubováku. Vložte nové baterie a zavřete kryt.


Informace: Na bateriích obsahujících nebezpečné látky se nacházejí následující symboly: Pb = baterie obsahuje olovo, Cd = baterie obsahuje kadmium, Hg = baterie obsahuje rtuť.

RECYKLACE



Tento symbol znamená, že výrobek nesmí být likvidován společně s běžným domovním odpadem (2012/19/EU). Při odděleném sběru elektrických a elektronických výrobků se řiďte příslušnými předpisy vaší země. Správná likvidace výrobku zabrání negativním dopadům na životní prostředí a lidské zdraví. Obalový materiál tohoto výrobku je 100% recyklovatelný, obalový materiál odevzdejte odděleně.

BEZPEČNOSTNÉ PREDPISY – SK

- **Skôr než začnete osobnú váhu používať, pozorne si prečítajte celý návod na použitie a uschovajte ho pre prípad ďalšej potreby.**
- Spotrebič používajte výlučne na účely uvedené v návode na použitie.
- **Upozornenie:** Táto váha sa v čase gravidity nesmie používať na meranie podielu telesného tuku, vody, svalovej a kostnej hmoty, ale len na meranie telesnej hmotnosti. Plodová voda môže spôsobiť nepresnosti v meraní.
-  **Upozornenie:** Váhu nesmú používať osoby s lekárskymi implantátmi, najmä kardiostimulátorom! Váha môže mať negatívny vplyv na funkciu takýchto implantátov. Pre viac informácií sa obráťte na svojho ošetrojúceho lekára.
- Spotrebič nesmú používať osoby odkázané na pomoc, malé deti a/alebo osoby bez skúseností a potrebných znalostí, pokiaľ nedostanú správnu asistenciu alebo poučenie o bezpečnom používaní prístroja zo strany osoby zodpovedajúcej za ich bezpečnosť.
- Spotrebič uchovávajú mimo dosahu detí. Deti si neuvedomujú nebezpečenstvá, ktoré môžu vzniknúť pri manipulácii s elektrickými spotrebičmi. Z toho dôvodu nikdy nenechávajú deti pracovať s elektrickými spotrebičmi bez dozoru. Spotrebič vždy uskladnite na mieste nedostupnom pre deti.
- Nikdy nestojte na vonkajšom okraji vážiacej plochy. Mohli by ste prevrátiť váhu.
- Váha obsahuje elektronické komponenty, s ktorými je potrebné zaobchádzať opatrne. Fungovanie vašej váhy môžu negatívne ovplyvniť najmä nárazy, vlhkosť, prach, chemikálie, toaletné potreby a veľké teplotné výkyvy.
- Každé váženie musí vždy prebehnúť za rovnakých podmienok, aby ste mohli jednotlivé váženia navzájom porovnať. Ideálny čas je ráno, bez oblečenia a pred raňajkami.
- Malé odchýlky sú normálne. Napríklad po vypití 1 pohára vody môže vzniknúť odchýlka cca 300 gramov.

- Spotřebič vždy umístíte na tvrdý, rovný povrch a používajte ho výlučne v interiéri. Tvrdý a rovný povrch je potrebný na správne váženie.
- Elektrické spotřebiče smú opravovať výlučne odborníci. Opravy vykonané nesprávnym spôsobom môžu pre používateľa predstavovať značné nebezpečenstvo. Spotřebič nikdy nepoužívajte s náhradnými dielmi, ktoré nedodal alebo neodporučil výrobca.
- Ak sa rozhodnete spotřebič pre poruchu viac nepoužívať, odneste ho na príslušné miesto spracovania odpadov vo svojej obci.
- Váhu nikdy neponárajte do vody alebo iných tekutín.
- Nosnosť váhy je maximálne 180 kg (28 st: 5 lb/397 lb). Pri vážení hmotnosti a výpočte podielu kostnej hmoty sa výsledky zobrazujú v intervale 100 g (1 lb/0,2 lb). Výsledky merania percentuálneho podielu telesného tuku, vody a svalovej hmoty sa zobrazujú v intervale 0,1 %.
- Váha zobrazuje na základe štandardných nastavení jednotky „cm“ a „kg“. Popis nastavenia merných jednotiek nájdete v kapitole PRED PRVÝM POUŽITÍM.
- Ak chcete váhu na dlhšiu dobu uskladniť, odporúčame vám, aby ste si ponechali pôvodný obal.
- Batérie, z ktorých uniká tekutina, môžu poškodiť váhu. Ak váhu nebudete dlhší čas nepoužívať, vyberte z nej batérie.
- Ak z niektorej batérie uniká tekutina, použite pri jej vyberaní rukavice. Priečinok na batérie vyčistite suchou utierkou.
- Upozorňujeme, že po technickej stránke sa môžu vyskytnúť obmedzené tolerancie merania, keďže nejde o váhu určenú na profesionálne, resp. medicínske použitie.
- Táto váha je určená výlučne na použitie v domácnosti a nie na medicínske alebo komerčné účely. V prípade, že sa spotřebič používa nesprávnym spôsobom, nie je pri prípadných poruchách možné požadovať náhradu škody a zaniká platnosť záruky.

POPIS VÝROBKU

1. Displej
2. Tlačidlá nastavenia SET ▲▼
3. Sklenená vážiaca plocha
4. Meracie elektródy
5. Kryt na batérie
6. Tlačidlo UNIT



UŽITOČNÉ INFORMÁCIE

Princíp merania váhy s telesnou analýzou

Táto váha pracuje na princípe bioelektrickej impedančnej analýzy (BIA). V rámci nej je v priebehu niekoľkých sekúnd možné vypracovať analýzu podielov rôznych telesných tkanív pomocou nepostrehnuteľného, zanedbateľne malého a neškodného množstva elektrického prúdu. Prostredníctvom merania elektrického odporu (impedancia) a výsledného výpočtu na základe konštantných, resp. individuálnych hodnôt (vek, výška, pohlavie) je možné určiť percentuálny podiel telesného tuku v organizme, ako aj ďalších hodnôt. Svalová hmota a voda majú dobrú elektrickú vodivosť, a teda nízky odpor. Kostí a tukové tkanivo majú naopak slabú vodivosť, pretože tukové bunky a kosti neprepúšťajú v dôsledku veľmi vysokého odporu takmer žiaden prúd. Upozorňujeme, že hodnoty vypočítané diagnostickou váhou sú v porovnaní so skutočnými hodnotami telesnej analýzy stanovenými na základe lekárskeho metódy len orientačné. Presný výpočet podielu telesného tuku, vody, svalovej hmoty a štruktúry kostí môže vypracovať len špecializovaný lekár pomocou medicínskych postupov (napr. počítačovej tomografie).

Správny spôsob merania

Vážte sa vždy v rovnakom čase dňa (podľa možnosti ráno), aby ste získali porovnateľné výsledky. Každé váženie musí vždy prebehnúť za rovnakých podmienok, aby ste mohli jednotlivé váženia navzájom porovnať. Ideálny čas je ráno, bez obliečenia a pred raňajkami. Po zobudení počkajte približne 15 minút, aby sa v organizme mohli rovnomerne rozložiť telesné tekutiny. Na čo si dať pozor pri meraní: Na výpočet podielu telesného tuku je potrebné, aby ste mali bosé nohy a v ideálnom prípade mierne navlhčené chodidlá. Úplne suché chodidlá môžu mať za následok neuspokojivé výsledky z dôvodu veľmi nízkej vodivosti.

Vaša váha je mimoriadne presné zariadenie. Ľudské telo sa váži takmer najťažšie, pretože je neustále v pohybe. To znamená, že najvyššia možná miera presnosti pri vážení celkovej telesnej hmotnosti je 99 %. S cieľom získať čo najdôveryhodnejšie údaje je potrebné, aby ste sa postavili vždy na rovnaké miesto na váhe a stáli čo najpokojnejšie. Prihliadajte na hmotnosť odevu, spodnej bielizne a krátko predtým skonzumovaného jedla a nápojov. Výpovednú hodnotu má len trend výsledkov z dlhodobého hľadiska.

PRED PRVÝM POUŽITÍM

Pred prvým použitím váhy najprv odstráňte obal a prípadne aj ochrannú fóliu z displeja a batérií a uschovajte ich mimo dosahu detí. Skontrolujte, či váha nevykazuje známky poškodenia, ku ktorému mohlo dôjsť počas prepravy. Poškodenú váhu nepoužívajte, ale kontaktujte svojho predajcu alebo zákaznícky servis spoločnosti Inventum.

Na zadnej strane váhy nájdete tlačidlo UNIT, ktoré slúži na výber správnej mernej jednotky (kg/st/lb).

kg = kilogramy

lb = libry (britská jednotka hmotnosti)

st = kameň (britská jednotka hmotnosti)

Stláčajte toto tlačidlo, kým sa nezobrazí správna merná jednotka. Váhu umiestnite na tvrdý, rovný a stabilný povrch a počkajte, kým sa sama vypne.

Váhu je pred prvým použitím potrebné nastaviť. Toto nastavenie musíte zopakovať vždy, keď použijete váhu na inom mieste, alebo keď do nej vložíte novú batériu.

Váhu umiestnite na tvrdý a rovný povrch. Nohou krátko zatlačte do stredu vážiacej plochy. Aktivuje sa celý displej, a keď sa na ňom zobrazí údaj „0.0“, je váha pripravená na použitie.

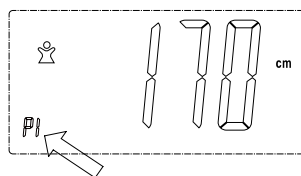
OSOBNÉ ÚDAJE

Aby bolo možné vypočítať percentuálny podiel vášho telesného tuku a iných telesných hodnôt, musíte zadať niekoľko osobných údajov. Váha má 10 pamäťových pozícií, ktoré slúžia na uloženie a prezeranie vašich osobných údajov a údajov osôb žijúcich s vami v spoločnej domácnosti. Skôr než začnete váhu používať, zadajte svoje osobné údaje.

Môžete upraviť nasledujúce nastavenia:

Pozícia pamäti (P)	PO až P9
Výška	100 cm až 240 cm/3 stopy 3 palce~7 stôp 10 palcov
Vek	10 až 80 rokov
Pohlavie	muž (♂), žena (♀)
Režim športovca	športovec (♂) alebo športovkyňa (♀) Pre osoby, ktoré majú pravidelný pohyb.

- Na zmenu nastavení stlačte tlačidlo SET, keď je displej vypnutý.
- Opätovne stlačte SET, aby ste vybrali správneho používateľa. Na úpravu používateľa/pozície pamäti stlačte šípku nahor ▲ alebo šípku nadol ▼. Voľbu potvrdíte opätovným stlačením tlačidla SET.



- Keď ste zadali správnu pozíciu pamäti, začne blikať symbol pohlavia. Na voľbu správneho pohlavia (muž, žena, športovec, športovkyňa) stlačte šípku nahor ▲ alebo šípku nadol ▼ a voľbu potvrdte opätovným stlačením tlačidla SET.



- Po zadání pohlavia začne blikať indikácia výšky (výrobné nastavenie je 170 cm). Na zadanie vašej vlastnej výšky stlačte šípku nahor ▲ alebo šípku nadol ▼ a voľbu potvrdte opätovným stlačením tlačidla SET.



- Po zadání výšky začne blikať indikácia veku (výrobné nastavenie je 30 rokov). Na zadanie vášho vlastného veku stlačte šípku nahor ▲ alebo šípku nadol ▼ a voľbu potvrdte opätovným stlačením tlačidla SET.



Po zadání a potvrzení všetkých údajov sa na displeji zobrazí údaj 0,0 kg.



Následne hneď vykonajte meranie, aby vás váha pri nasledujúcom použití rozpoznala. V opačnom prípade sa váha po niekoľkých sekundách automaticky vypne.

TIP: Ak chcete nastaviť pamäťovú pozíciu pre iného používateľa, postupujte podľa vyššie uvedených pokynov a zvolte pamäťovú pozíciu, ktorú chcete prepísať. Na všetkých pamäťových pozíciách sa štandardne nachádza niekoľko základných nastavení. Váha nemá funkciu Reset.

VÁŽENIE HMOTNOSTI

Váha je vybavená aktiváciou našliapnutím (funkcia „step on“). Postavte sa na váhu. Nehýbte sa a dbajte na to, aby ste hmotnosť rozložili rovnomerne na obe nohy. Váha začne hneď vážiť a takmer okamžite sa zobrazí vaša hmotnosť. Keď z váhy zostúpite, po niekoľkých sekundách sa automaticky vypne.



TELESNÁ ANALÝZA

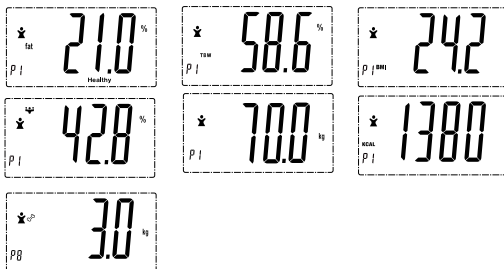
Keď po odvážení a zobrazení vašej hmotnosti ostanete naďalej stáť na váhe s bosými nohami, vykoná váha automaticky telesnú analýzu. Váha disponuje funkciou automatického rozpoznávania používateľa.

Keď váha spustí telesnú analýzu, zobrazí sa dole na displeji číslo „0“ prechádzajúce zľava doprava.



Prebieha meranie. Váha rozpozná danú osobu podľa jej hmotnosti. V prípade, ak existujú viaceré osoby s približne rovnakou hmotnosťou, upozorní vás na to hlásenie na displeji. Pomocou tlačidiel ▲ a ▼ môžete vybrať pozíciu pamäti, pod ktorou sú uložené vaše údaje. Na dokončenie merania ostaníte stáť na váhe.

Na displeji váhy sa postupne zobrazia výsledky: percentuálny podiel tuku, percentuálny podiel vody, BMI, podiel svalovej hmoty, podiel kostnej hmoty, kalórie a hmotnosť.



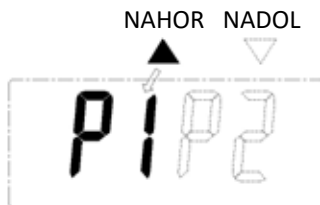
Abyste si mohli výsledky dobre prezrieť, zobrazí sa každý z nich dvakrát, predtým ako sa váha automaticky vypne.

Váha na potvrdenie zobrazí ešte raz aj vaše osobné údaje a následne sa vypne.



Váha rozpozná danú osobu podľa jej hmotnosti. V prípade, ak existujú viaceré osoby s približne rovnakou hmotnosťou (< 2 kg), upozorní vás na to hlásenie na displeji.

Pomocou tlačidiel ▲ a ▼ môžete vybrať pozíciu pamäti, pod ktorou sú uložené vaše údaje. Na dokončenie merania ostaníte stáť na váhe.



VYHODNOTENIE VÝSLEDKOV

Percentuálny podiel tuku udáva podiel tuku vzhľadom na celkovú telesnú hmotnosť. Pre túto hodnotu neexistuje presné odporúčanie, pretože do veľkej miery závisí od pohlavia (a súvisiacej stavby tela) a veku.

Telesný tuk je životne dôležitý pre správne fungovanie organizmu. Chráni orgány a kĺby, reguluje telesnú teplotu, ukladá vitamíny a slúži pre organizmus ako rezerva.

Nasledujúce hodnoty telesného tuku sú len orientačné (pre doplňujúce informácie kontaktujte svojho lekára!).

Muž

Vek	nízka hodnota	normálna hodnota	vysoká hodnota	veľmi vysoká hodnota
10 – 39	< 8	8 – 20	20 – 25	> 25
40 – 59	< 11	11 – 22	22 – 28	> 28
60 – 80	< 13	13 – 25	25 – 30	> 30

Žena

Vek	nízka hodnota	normálna hodnota	vysoká hodnota	veľmi vysoká hodnota
10 – 39	< 21	21 – 33	33 – 39	> 39
40 – 59	< 23	23 – 34	34 – 40	> 40
60 – 80	< 24	24 – 36	36 – 42	> 42

U športovcov sa často zistí nízka hodnota.

V závislosti od oblasti športu, intenzity tréningu a stavby tela môžu vyjsť aj nižšie výsledky, ako sú uvedené orientačné hodnoty. Uvedomte si však, že extrémne nízke hodnoty môžu predstavovať zdravotné riziká.

Ľudský organizmus pozostáva z veľkej časti z vody. Táto telesná voda sa nachádza v celom organizme. Približne 60 % telesnej hmotnosti mužov tvorí voda. U žien je to približne 55 % (na príčine je vyšší percentuálny podiel tuku).

Percentuálny podiel telesnej vody sa za normálnych okolností nachádza v nasledujúcom rozmedzí:

Muž

Vek	zlá hodnota	dobrá hodnota	veľmi dobrá hodnota
10 – 15	< 58	58 – 72	> 72
16 – 30	< 53	53 – 67	> 67
31 – 60	< 47	47 – 61	> 61
61 – 80	< 42	42 – 56	> 56

Žena

Vek	zlá hodnota	dobrá hodnota	veľmi dobrá hodnota
10 – 15	< 57	57 – 67	> 67
16 – 30	< 47	47 – 57	> 57
31 – 60	< 42	42 – 52	> 52
61 – 80	< 37	37 – 47	> 47

Telesný tuk obsahuje pomerne málo vody. Preto sa u osôb s vysokým percentuálnym podielom telesného tuku môže percentuálny podiel telesnej vody nachádzať pod úrovňou orientačných hodnôt. Naopak, u vytrvalostných športovcov môže dôjsť k prekročeniu orientačných hodnôt v dôsledku nízkeho percentuálneho podielu tuku a vysokého podielu svalovej hmoty. Výpočet podielu telesnej vody pomocou tejto váhy nie je určený na vyvodenie lekárskeho záveru napríklad o ukladaní vody na základe veku. V prípade potreby kontaktujte svojho lekára.

Podľa údajov Svetovej zdravotníckej organizácie (WHO) sa index telesnej hmotnosti (BMI) nachádza za normálnych okolností v nasledujúcom rozmedzí:

Podváha	Normálna hmotnosť	Nadváha	Obezita
< 18,5	18,5 ~ 25	25 ~ 30	> 30

Percentuálny podiel svalovej hmoty sa za normálnych okolností nachádza v nasledujúcom rozmedzí:

Vek	MUŽ zdravý	ŽENA zdravá
10 – 80	> 40	> 34

Naše kosti podliehajú rovnako ako zvyšok nášho tela prirodzeným procesom rastu, rozkladu a starnutia. Podiel kostnej hmoty sa v detstve rýchlo zvyšuje, pričom maximum dosahuje vo veku 30 až 40 rokov. S pribúdajúcim vekom podiel kostnej hmoty opäť klesá. Úbytku kostnej hmoty môžete z veľkej časti predchádzať zdravou stravou (najmä s obsahom vápnika a vitamínu D) a pravidelným telesným pohybom. Stabilitu svojho kostného systému môžete dodatočne zvýšiť cieľenou tvorbou svalovej hmoty. Upozornenie: táto váha neudáva obsah vápnika v kostiach, ale zisťuje priemernú hmotnosť všetkých zložiek kostí (organických látok, anorganických látok a vlhkosti).

Podiel kostnej hmoty sa za normálnych okolností nachádza v nasledujúcom rozmedzí:

	MUŽ			ŽENA		
HMOTNOSŤ	< 60 kg	60 – 75 kg	> 75 kg	< 45 kg	45 – 60 kg	> 60 kg
PODIEL KOSTNEJ HMOTY	2,5 kg	2,9 kg	3,2 kg	1,8 kg	2,2 kg	2,5 kg

Upozornenie: Nezameriajte si podiel kostnej hmoty s hustotou kostí. Hustotu kostí je možné stanoviť len na základe lekárskeho vyšetrenia (napríklad pomocou počítačovej tomografie alebo ultrazvuku). Preto sa na základe výsledkov tejto váhy nedajú vyvodzovať závery o zmenách v kostnom tkanive a tvrdosti kostí (napr. v súvislosti s osteoporózou).

Podiel kostnej hmoty sa dá ovplyvniť len minimálne a do istej miery kolíše v závislosti od faktorov, ktoré naň majú vplyv (hmotnosť, výška, vek a pohlavie).

Množstvo kalórií, ktoré spáli váš organizmus, resp. ktoré potrebuje v stave úplného pokoja, sa nazýva aj bazálny metabolizmus, látková premena alebo základná látková premena.

Táto hodnota v zásade závisí od vašej hmotnosti, výšky a veku. Zobrazené množstvo energie spotrebuje váš organizmus v každom prípade za jeden deň a musí ho opäť prijať vo forme stravy. Dlhodobý nízky energetický príjem môže mať negatívny vplyv na váš zdravotný stav.

ANALÝZA KALÓRIÍ (merná jednotka: kcal)					
	Vek	< 17	18 ~ 29	30 ~ 50	> 50
MUŽ	< 50 kg	1350	1200	1115	1075
	50 ~ 65 kg	1485	1320	1227	1183
	65 ~ 80 kg	1890	1680	1561	1505
	80 ~ 95 kg	2295	2040	1896	1828
	> 95 kg	2700	2400	2230	2150
ŽENA	< 50 kg	1265	1180	1085	1035
	50 ~ 65 kg	1392	1298	1194	1139
	65 ~ 80 kg	1771	1652	1519	1449
	80 ~ 95 kg	2151	2006	1845	1760
	> 95 kg	2530	2360	2170	2070

TIPY

Pamätajte, že výpovednú hodnotu má len dlhodobý trend výsledkov. Krátkodobé výkyvy hmotnosti trvajúce niekoľko dní sú väčšinou dôsledkom nedostatku tekutín.

Na čo si dať pozor pri telesnej analýze:

- Vážte sa vždy v rovnakom čase dňa (podľa možnosti ráno), aby ste získali porovnateľné výsledky.
- Na uskutočnenie merania je potrebné, aby ste mali bosé nohy a vopred mierne navlhčené chodidlá. Úplne suché chodidlá môžu mať za následok neuspokojivé výsledky z dôvodu veľmi nízkej elektrickej vodivosti.
- Počas merania sa nehýbte.
- Po nezvyčajne intenzívnej telesnej námahe niekoľko hodín počkajte.
- Ráno po zobudení počkajte približne 15 minút, aby sa v organizme mohli rovnomerne rozložiť telesné tekutiny.
- Pamätajte, že výpovednú hodnotu má len dlhodobý trend výsledkov. Krátkodobé výkyvy hmotnosti trvajúce niekoľko dní sú väčšinou dôsledkom nedostatku tekutín; telesné tekutiny sú dôležité pre vaše duševné zdravie.

Pri výpočte podielu telesného tuku a iných hodnôt sa môžu vyskytnúť odchýlky a nepravdepodobné výsledky v prípade:

- Detí mladších ako približne 10 rokov;
- Profesionálnych športovcov a kulturistov;
- Tehotných žien;
- Osôb trpiacich horúčkou, podstupujúcich dialýzu alebo osôb, u ktorých boli zistené príznaky edému alebo osteoporóza;
- Osôb užívajúcich lieky na kardiovaskulárne ochorenia;
- Osôb užívajúcich lieky na rozšírenie alebo zúženie ciev;
- Osôb so značnými anatomickými odchýlkami dolných končatín/celkovej telesnej výšky (skrátene alebo predĺženie dolných končatín).

NESPRÁVNE MERANIE

Keď váha počas merania zistí chybu, zobrazí sa na displeji Err.

Možné príčiny chyby	Riešenie
Elektrický odpor medzi elektródami a chodidlom je príliš vysoký (napr. pri príliš hrubej vrstve zrohovatenej kože).	Zopakujte meranie s bosými nohami. Chodidlá si prípadne mierne navlhčite. V prípade potreby odstráňte z chodidiel zrohovatenú kožu.
Percentuálny podiel tuku sa nachádza mimo merateľného intervalu (menej ako 5 % alebo viac ako 50 %).	V prípade potreby meranie zopakujte s bosými nohami. Chodidlá si prípadne mierne navlhčite.
Percentuálny podiel vody sa nachádza mimo merateľného intervalu (menej ako 10 % alebo viac ako 80 %).	V prípade potreby meranie zopakujte s bosými nohami. Chodidlá si prípadne mierne navlhčite.
Percentuálny podiel svalovej hmoty a kostnej hmoty sa nachádza mimo merateľného intervalu – výsledok ovplyvňujú vek a pohlavie (menej ako 10 % alebo viac ako 80 %).	V prípade potreby meranie zopakujte s bosými nohami. Chodidlá si prípadne mierne navlhčite.
Bola prekročená maximálna kapacita váhy na úrovni 180 kg. Na displeji sa zobrazí [Err].	Pri vážení rešpektujte maximálnu povolenú hmotnosť.
Stojíte na váhe v nesprávnej polohe [Err2].	Dbajte na to, aby sa vaše nohy nachádzali na meracích prúžkoch.

ČISTENIE A ÚDRŽBA

Na čistenie váhy používajte len navlhčenú utierku. Na vážiacu plochu sa vždy postavte len s bosými nohami alebo v ponožkách, pretože topánky ju príliš rýchlo zašpinia.

- Nepoužívajte rozpúšťadlá ani agresívne čistiace prostriedky!
- Váhu nikdy neponárajte do vody alebo inej tekutiny.
- S váhou narábajte opatrne, chráňte ju pred nárazmi a pádom.

Váha je vybavená tromi batériami – typ AAA. Keď sú batérie takmer vybité, zobrazí sa na displeji údaj Lo. Otvorte kryt priečinku na batérie na spodnej strane váhy. Batérie vyberte v prípade potreby pomocou malého skrutkovača. Vložte nové batérie a kryt opäť zavrite.

Poznámka: Na batériách, ktoré obsahujú škodlivé látky, nájdete tieto symboly: Pb = batéria obsahuje olovo, Cd = batéria obsahuje kadmium, Hg = batéria obsahuje ortuť.

RECYKLÁCIA



Tento symbol znamená, že výrobok sa nesmie likvidovať spolu s bežným komunálnym odpadom (2012/19/EÚ). Pri oddelenom zbere elektrických a elektronických výrobkov sa riadte príslušnými predpismi svojho štátu. Správna likvidácia výrobku zabráni negatívnym dopadom na životné prostredie a ľudské zdravie. Obalový materiál tohto výrobku je 100 % recyklovateľný, obalový materiál vracajte oddelene.

ACCESSOIRES BESTELLEN

NL

Ga naar www.tomado.com/support om accessoires of reserveonderdelen aan te schaffen.

GARANTIEVOORWAARDEN

Op dit product wordt een garantie van 24 maanden verleend. Uw garantie is geldig wanneer het product is gebruikt in overeenstemming met de gebruiksaanwijzing en voor het doel waarvoor het gemaakt is. Tevens dient het originele aankoopbewijs overlegd te worden met daarop de aankoopdatum, de naam van de retailer en het artikelnummer van het product. Voor uitgebreide garantievoorwaarden verwijzen wij u naar onze website: www.tomado.com/support

ORDERING ACCESSORIES

EN

Go to www.tomado.com/support to purchase accessories or spare parts.

WARRANTY CONDITIONS

A 24 month warranty is provided for this product. Your warranty is valid if the product has been used in accordance with the user instructions and for the purpose for which it was made. Also the original proof of purchase must be submitted, stating the date of purchase, the name of the retailer and the item number of the product. For extensive warranty information you are referred to our website: www.tomado.com/support

BESTELLEN VON ZUBEHÖR

DE

Wenn Sie Zubehör oder Ersatzteile benötigen, besuchen Sie bitte unsere Webseite www.tomado.com/support.

GARANTIEBESTIMMUNGEN

Für dieses Produkt gewähren wir eine Garantie von 24 Monaten. Diese Garantie gilt jedoch nur, wenn das Produkt in Übereinstimmung mit den Anweisungen in der Gebrauchsanleitung und für den Zweck, für den es hergestellt wurde, verwendet wird. Darüber hinaus muss der originale Kaufbeleg (mit Kaufdatum, Namen des Einzelhändlers und Artikelnummer des Produkts) vorgelegt werden. Die ausführlichen Garantiebestimmungen finden Sie auf unserer Webseite: www.tomado.com/support

COMMANDER DES ACCESSOIRES

FR

Rendez-vous sur www.tomado.com/support pour acheter des accessoires ou des pièces de rechange.

CONDITIONS DE LA GARANTIE

Ce produit est garanti pour une période de 24 mois. Votre garantie est valable lorsque le produit est utilisé conformément au mode d'emploi et pour l'usage auquel il est destiné. Par ailleurs, la preuve d'achat originale doit être fournie, en portant mention de la date d'achat, du nom du détaillant ainsi que du numéro d'article du produit. Pour connaître les conditions de garantie détaillées, rendez-vous sur notre site Internet : www.tomado.com/support

PEDIDOS DE ACCESORIOS

ES

Visite www.tomado.com/support para adquirir accesorios o piezas de recambio.

CONDICIONES DE LA GARANTÍA

Este producto está cubierto por una garantía de 24 meses. Su garantía es válida siempre que el producto se utilice conforme a las instrucciones de uso y para el fin para el que se ha concebido. Además, se deberá presentar el justificante de compra original, donde figure la fecha de compra, el nombre del vendedor y el número de artículo del producto. Para leer todos los detalles de las condiciones de garantía, visite nuestro sitio web: www.tomado.com/support

COME ORDINARE GLI ACCESSORI

IT

All'indirizzo web www.tomado.com/support è possibile acquistare accessori e parti di ricambio.

CONDIZIONI DI GARANZIA

Su questo apparecchio vige una garanzia del produttore di 24 mesi. La garanzia è valida soltanto qualora il prodotto sia stato utilizzato in conformità alle istruzioni per l'uso e destinato ai fini a cui è preposto. A un'eventuale richiesta, è inoltre necessario allegare la prova di acquisto originale recante la data di acquisto, il nome del venditore e il numero di articolo del prodotto. Per ulteriori informazioni sulle condizioni di garanzia: www.tomado.com/support

BESTILLING AF TILBEHØR

DA

Tilbehør og reservedele kan bestilles på www.tomado.com/support.

GARANTIBETINGELSER

På dette produkt gives 24 måneders garanti. Garantien dækker, såfremt produktet anvendes i overensstemmelse med brugervejledningen og det tilsigtede formål. Der skal ligeledes forevises originalkvittering, som skal indeholde købsdato, forhandlerens navn og produktets varenummer. Garantibetingelserne kan læses i deres fulde længde på vores hjemmeside: www.tomado.com/support.

ZAMAWIANIE AKCESORIÓW

PL

Akcesoria lub części zamienne można zamawiać na stronie internetowej: www.tomado.com/support.

WARUNKI GWARANCJI

Ten produkt jest objęty 24-miesięczną gwarancją. Gwarancja jest ważna, kiedy użytkuje się produkt zgodnie z instrukcją obsługi oraz zgodnie z przeznaczeniem. Oprócz tego należy przy tym przedłożyć dowód zakupu z widoczną datą zakupu, nazwą sprzedawcy detalicznego oraz numerem artykułu dotyczącego produktu. Szczegółowe warunki gwarancji można znaleźć na naszej stronie internetowej pod adresem: www.tomado.com/support

OBJEDNÁVÁNÍ PŘÍSLUŠENSTVÍ

CS

Příslušenství nebo náhradní díly objednávejte přes www.tomado.com/support.

ZÁRUČNÍ PODMÍNKY

Na tento výrobek se vztahuje záruka 24 měsíců. Vaše záruka je platná, pokud byl výrobek použit v souladu s návodem k použití a za účelem, pro který byl vyroben. Zároveň je nutné předložit původní doklad o koupi opatřený datem nákupu, jménem prodejce a číslem zboží. Podrobné záruční podmínky naleznete na našich webových stránkách: www.tomado.com/support

OBJEDNÁVANIE PRÍSLUŠENSTVA

SK

Príslušenstvo alebo náhradné diely objednávajte cez www.tomado.com/support.

ZÁRUČNÉ PODMIENKY

Na tento výrobok na vztahuje záruka 24 mesiacov. Vaša záruka je platná, pokiaľ bol výrobok použitý v súlade s návodom na použití a na účely, na ktoré bol vyrobený. Zároveň je nutné preložiť pôvodný doklad o kúpe s dátumom nákupu, menom predajcu a číslom tovaru. Podrobné záručné podmienky nájdete na našich webových stránkach www.tomado.com/support.

TOMADO®

TBS0401B

Tomado Electric Appliances

Postbus 159

6920 AD Duiven

The Netherlands

✉ support@tomado.com

🌐 www.tomado.com

Wijzigingen en drukfouten voorbehouden/ Änderungen und Druckfehler vorbehalten/ Sous réserve de modification / Modifications and printing errors reserved/ Sujeto a cambios y errores de impresión/ Con riserva di modifiche ed errori di stampa/ Der tages forbehold for ændringer og trykfej/ Zastrzega się prawo do zmian i błędów w druku/ Změny a tiskové chyby vyhrazeny/ Změny a tlačové chyby sú vyhradené

TBS0401B/01.0721

TOMADO.COM