

PERSONENWEGSCHAAL - PERSONENWAAGE - PÈSE PERSONNE - SCALE

# INVENTUM

SINCE 1908



## PW 620 BM

GEBRUIKSAANWIJZING - GEBRAUCHSANLEITUNG  
MODE D'EMPLOI - INSTRUCTION MANUAL



# NEDERLANDS



Klein huishoudelijke apparaten horen niet in de vuilnisbak. Breng ze naar de betreffende afvalverwerkingsafdeling van uw gemeente.



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.

OMSCHRIJVING VAN HET APPARAAT

PAGINA 4

1. VEILIGHEIDVOORSCHRIFTEN

PAGINA 4

2. WETENSWAARDIGHEDEN
  3. VOOR HET EERSTE GEBRUIK
  4. BATTERIJEN
  5. INSTELLINGEN
  6. METING UITVOEREN
  7. DISPLAY - ALLEEN GEWICHT
  8. ANALYSE-FUNCTIES
  9. RESULTATEN BEOORDELEN
  10. TIPS
  11. VERKEERDE METINGEN
  12. REINIGING & ONDERHOUD
  13. TECHNISCHE GEGEVENS
- GARANTIE & SERVICE

PAGINA 5  
PAGINA 5  
PAGINA 5  
PAGINA 5  
PAGINA 6  
PAGINA 6  
PAGINA 6  
PAGINA 7  
PAGINA 9  
PAGINA 9  
PAGINA 10  
PAGINA 10  
PAGINA 32

# DEUTSCH



Elektro Haushaltsgeräte gehören nicht in den Hausmüll. Entsorgen Sie diese über Ihren Elektrofachhändler oder Ihrer örtlichen Wertstoffsammelstelle.



Die Waage darf nicht von Personen mit medizinischen Implantaten (z.B. Herzschrittmacher) verwendet werden. Andernfalls kann deren Funktion beeinträchtigt sein.

BESCHREIBUNG DES GERÄTS

SEITE 11

1. SICHERHEITSHINWEISE

SEITE 11

2. WISSENSWERTES
  3. VOR DER INBETRIEBNAHME
  4. BATTERIEN
  5. EINSTELLUNG
  6. MESSUNG DURCHFÜHREN
  7. FUNKTION - NUR GEWICHT
  8. ANALYSE-FUNKTIONEN
  9. ERGEBNISSE BEWERTEN
  10. TIPPES ZUR ANWENDUNG
  11. FEHLMESSUNG
  12. REINIGUNG & PFLEGE
  13. TECHNISCHE ANGABEN
- GARANTIE & SERVICE

SEITE 12  
SEITE 12  
SEITE 12  
SEITE 12  
SEITE 13  
SEITE 13  
SEITE 13  
SEITE 14  
SEITE 16  
SEITE 16  
SEITE 17  
SEITE 17  
SEITE 32

# FRANÇAIS



Les petits appareils domestiques doivent être mis au rebut dans des conteneurs spéciaux ou aux points de collecte réservés à cet usage.



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.

DÉFINITION DE L'APPAREIL

PAGE 18

1. CONSIGNES DE SÉCURITÉ

PAGE 18

2. QUELQUES PETITES CURIOSITÉS
  3. POUR LA PREMIÈRE UTILISATION
  4. BATTERIES
  5. RÉGLAGE
  6. EFFECTUER UNE MESURE
  7. FONCTIONS - PESÉE SEULE
  8. FONCTIONS D'ANALYSE
  9. ÉVALUATION DES RÉSULTATS
  10. CONSEILS D'UTILISATION
  11. MESURES ERRONÉES
  12. NETTOYAGE & ENTRETIEN
  13. CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES
- GARANTIE & SERVICE

PAGE 19  
PAGE 19  
PAGE 19  
PAGE 19  
PAGE 20  
PAGE 20  
PAGE 20  
PAGE 21  
PAGE 23  
PAGE 24  
PAGE 24  
PAGE 24  
PAGE 24  
PAGE 33

# ENGLISH



Legislation requires that all electrical and electronic equipment must be collected for reuse and recycling. Electrical and electronic equipment marked with the symbol indicating separate collection of such equipment must be returned to a municipal waste collection point.



The scale may not be used by persons with medical implants (e.g. pacemakers). Otherwise their function may be impaired.

DESCRIPTION OF THE APPLIANCE

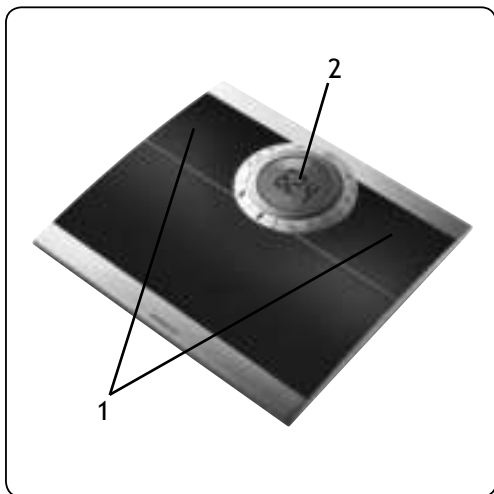
PAGE 25

1. SAFETY INSTRUCTIONS

PAGE 25

2. INTERESTING FACTS
  3. BEFORE FIRST USE
  4. BATTERIES
  5. SETTINGS
  6. TAKING MEASUREMENTS
  7. WEIGHT ONLY - FUNCTION
  8. ANALYSIS - FUNCTIONS
  9. EVALUATION OF RESULTS
  10. TIPS
  11. INCORRECT MEASUREMENTS
  12. CLEANING & MAINTENANCE
  13. TECHNICAL SPECIFICATIONS
- GUARANTEE & AFTER SALES SERVICE

PAGE 25  
PAGE 26  
PAGE 26  
PAGE 26  
PAGE 27  
PAGE 27  
PAGE 27  
PAGE 28  
PAGE 30  
PAGE 30  
PAGE 30  
PAGE 30  
PAGE 30  
PAGE 33



1. Rubberen weegplateau
2. Display
3. Gewicht
4. BF Lichaamsvet
5. Lichaamsvocht
6. Spierpercentage
7. Botmassa
8. BMR - Basisomzet
9. AMR - Activiteitsomzet
10. Omlaag
11. Omhoog/Gebruiker
12. SET Instelling bevestigen

## 1 | VEILIGHEIDSVOORSCHRIFTEN

- 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.
- 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 150 kg (24 St/ 330 lb). Bij het meten van gewicht en vaststellen van de botmassa worden de resultaten weergegeven in stappen van 100 gr (¼ St/ 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 **INSTELLINGEN**.
- 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.



### **Het meetprincipe van de lichaamsvet- en lichaamsvochtweegschaal**

Deze weegschaal werkt volgens het principe van de Bio-elektrische Impedantie-Analyse (B.I.A.). Daarbij wordt in enkele seconden door een onmerkbare, verwaarloosbaar kleine en ongevaarlijke hoeveelheid stroom een bepaling van lichaamsweefselaandelen mogelijk gemaakt. Met deze meting van de elektrische weerstand (impedantie) en de eindberekening van de constante waarden c.q. individuele waarden (leeftijd, lengte, geslacht, activiteitsniveau) 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 gewingen 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 onbevredigende resultaten leiden, omdat deze over een te 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.

Voordat u de weegschaal gaat gebruiken eerst de verpakking en eventueel de beschermfolie van het display 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 technische dienst van Inventum. Plaats de weegschaal op een harde vlakke stabiele ondergrond.

## 4 | BATTERIJEN

Neem de batterijen uit de verpakking en plaats ze op de juiste manier in het batterijvak. Let daarbij op de + en - polen. Zodra de batterijen geplaatst zijn, gaat de weegschaal automatisch aan en start in de instel-functie (zie hoofdstuk 5). De datum in het display knippert. Als de weegschaal niet functioneert, verwijdert u de batterijen en plaatst u deze opnieuw.

De weegschaal is voorzien van een batterijvervangings-indicator. Als u de weegschaal gebruikt terwijl de batterijen bijna leeg zijn, verschijnt **Lo** in het display en wordt de weegschaal automatisch uitgeschakeld. Vervissel in dat geval de batterijen (3 x 1,5 Volt, AAA, LR03). Gebruik uitsluitend nieuwe batterijen. Batterijen kunnen giftige stoffen bevatten die de gezondheid en het milieu kunnen aantasten. De lege batterijen in de speciale inzamelbakken gooien of inleveren bij een elektro-vakzaak.

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

## 5 | INSTELLINGEN

Geef uw persoonlijke gegevens in voordat u de weegschaal gaat gebruiken. Als er gedurende 90 seconden geen knop ingedrukt wordt tijdens het instellen, zal de weegschaal automatisch uitgaan. Reeds ingevoerde informatie zal niet bewaard worden.

### DATUM, TIJD & MAATEENHEID INSTELLEN

Druk op de **SET** knop als het display uit is. De **SET** knop licht op en de datum knippert in het display. Stel de datum, tijd en maateenheid (KG, ST, LB) na elkaar in met de ▲ of ▼ knoppen.


- De waardes aanpassen: Druk op ▲ of ▼ of indrukken en vasthouden om sneller in te kunnen stellen.
- De waardes bevestigen: Druk voor elke bevestiging op de **SET** knop.

Nadat u de juiste waardes heeft ingesteld, verschijnt **End** (Einde) op het display en de informatie is opgeslagen.



### PEERSONLIJKE GEGEVENS INSTELLEN

Om uw percentage lichaamsvet en andere lichaamswaarden 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.

- Schakel het display in door kort met uw voet op het weegplateau te stappen of druk op de knop .
- Wacht tot het display 0.0 aangeeft.
- Druk op de SET knop om de instellingen te kunnen wijzigen. De eerste geheugenpositie (1-10) knippert in het display.
- U kunt nu de volgende instellingen bewerken:

Geheugenpositie	1 tot 10
Lengte	100 tot 220 cm (3'-03" tot 7'-03")
Leeftijd - Age	10 tot 100 jaar
Geslacht	man  , vrouw 
Activiteitsniveau - Activiteit	1 tot 5

- De waardes aanpassen: Druk op  of  of indrukken en vasthouden om sneller in te kunnen stellen.
- De waardes bevestigen: Druk voor elke bevestiging op de SET knop.

De opgeslagen waardes worden nogmaals na elkaar getoond. De weegschaal is nu klaar voor gebruik. De weegschaal gaat automatisch uit als deze verder niet gebruikt wordt.

*TIP: Om een geheugenplaats 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.*

## ACTIVITEITSNIVEAUS









Bij het selecteren van het activiteitsniveau is de gemiddelde en langdurige benadering beslissend.

- **A 1: Geen lichaamsbeweging.**
- **A 2: Geringe lichaamsbeweging.**  
Weinig en lichte lichamelijke inspanningen (bijv. wandelen, lichte werkzaamheden in de tuin, gymnastiek oefeningen). Bovendien wordt bij het begin van het trainings- of dieetprogramma deze modus gekozen. Na ongeveer 6 tot 10 weken kan worden overgeschakeld op het volgende fitnessniveau.
- **A 3: Gemiddelde lichaamsbeweging.**  
Minimaal 2 tot 4 maal per week en telkens 30 minuten lichamelijke inspanning (bijv. joggen, fietsen, tennissen, enz.). Deze modus wordt gekozen zodra tijdens de training/het dieet een verbetering van het algemeen welbevinden/de algemene fitness vastgesteld kan worden. Na 8 tot 12 weken aanhoudend trainen/dieet kan naar het volgende fitnessniveau overgegaan worden.
- **A 4: Grote lichamelijke activiteit.**  
Minimaal 4 tot 6 maal per week en telkens 30 minuten lichamelijke inspanning.
- **A 5: Intensieve lichaamsbeweging.**  
Intensieve lichamelijke inspanning, intensieve training of zware lichamelijke arbeid, telkens minimaal 1 uur. In totaal moet men voor dit niveau een hoge mate van beweeglijkheid, uithoudingsvermogen en kracht bezitten en dit niveau gedurende een langere periode aanhouden.



Nadat u uw persoonlijke gegevens heeft ingevoerd, kunnen gewicht, lichaamsvet en de andere waarden worden berekend.

## 6 | METING UITVOEREN

- Kies de gewenste functie en activeer de weegschaal als volgt:

Functie	Activering
Alleen gewicht	Druk de knop  in of stap kort met uw voet op het weegoppervlak.
Complete analyse	Druk de knop  /  in (of stap kort met uw voet op het weegoppervlak en druk dan op de  /  knop).
Functie analyse	Druk op de functieknop BF       .

De weegschaal gaat aan en de datum en tijd verschijnen in het display.

- Wacht totdat **0.0 KG** in het display verschijnt.
- Wanneer u de analyse-functies wilt gebruiken, moet u de knop  /  indrukken om de juiste gebruiker te kiezen.
- Ga blootsvoets 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.  
**Belangrijk: wanneer de analyse-functies gebruikt worden, mag er geen contact zijn tussen beide voeten, benen, kuit en dijbenen. De meting kan dan niet correct uitgevoerd worden.**
- Wanneer u van de weegschaal afstapt, zal deze na enkele seconden automatisch uitschakelen.

## 7 | DISPLAY - ALLEEN GEWICHT

De functie *Alleen gewicht* toont het gemeten gewicht (het laatst gemeten gewicht, het verloop en interpretaties worden niet getoond).



## 8 | ANALYSE-FUNCTIES



Bij de analyse-functies worden de resultaten gedetailleerd getoond.

- 1 Actuele meting
- 2 Laatst gemeten resultaat
- 3 Gemiddelde waarde van de laatste 5 metingen
- 4 Interpretatie: vergelijking met de waardes in de tabellen.



## COMPLETE ANALYSE

Bij de *Complete analyse* functie worden de resultaten automatisch na elkaar getoond in het display. De verlichte functie-knop geeft de gemeten waarde aan:

- 1  Gewicht KG, LB of ST
- 2 BF Lichaamsvetpercentage %
- 3  Lichaamsvochtpercentage %

- 4 Spierpercentage %
- 5 Botmassa KG, LB of ST
- 6 Basis-omzetting BMR Kcal
- 7 Activiteits-omzetting AMR Kcal

**Belangrijk:** De trend wordt alleen getoond voor de waardes gewicht, lichaamsvet, lichaamsvocht en spiermassa.  
 Vereist: er moeten tenminste 5 metingen in het geheugen opgeslagen zijn.

Druk op een willekeurige functie-knop om de resultaten sneller te zien respectievelijk individueel.

### FUNCTIE ANALYSE

Indien u één van de functie-knoppen heeft ingedrukt voor een meting van een *Functie analyse*, worden alleen het gewicht en het resultaat van de gekozen functie getoond.

In dit geval worden de resultaten niet automatisch achter elkaar getoond. U kunt echter één van de andere functie-knoppen indrukken om het resultaat te bekijken.

### GEHEUGENFUNCTIE - M

- Maximaal 10 complete analyse resultaten worden automatisch opgeslagen in het geheugen.
- Foutieve metingen met de foutmelding *Err* worden niet opgeslagen.
- Alleen gewichtmetingen (zonder analyse) worden niet opgeslagen in het geheugen.

**Gemeten waardes uit het geheugen bekijken**  
 De laatste 10 metingen kunnen bekeken worden.

- Schakel de weegschaal in door kort met een voet op het weegoppervlak te stappen.
- Druk, indien nodig, de knop verschillende malen in om de geheugenpositie te selecteren waarin uw persoonlijke gegevens zijn opgeslagen.
- Wanneer **0.0** verschijnt, kunt u op de functie-knoppen drukken om de laatste gemeten waarde voor deze functie te bekijken.
- **End** (einde) verschijnt in het display als er geen waarde is opgeslagen.
- U kunt elke andere gemeten waarde samen met de opgeslagen waardes bekijken door op de betreffende functie-knop te drukken.
- Als er geen knoppen ingedrukt worden gedurende een korte tijd, zal **0.0** in het display verschijnen en de weegschaal is klaar voor een volgende meting.

**Belangrijk:** voor botmassa, basis omzet (BMR) en actieve omzet (AMR), wordt alleen de laatst gemeten waarde opgeslagen, omdat deze waardes bijna nooit veranderen.

## 9 | RESULTATEN BEOORDELEN

### TREND WEERGAVE

Deze weegschaal kan een trend (verloop) weergeven. De trend geeft een vergelijking van de actuele meting en het berekende gemiddelde van de laatste 5 metingen.

Display	Betekenis
	De huidige waarde is hoger dan de gemiddelde waarde van de laatste 5 metingen.
	De huidige waarde is lager dan de gemiddelde waarde van de laatste 5 metingen.
	De huidige waarde is gelijk aan de gemiddelde waarde van de laatste 5 metingen.

### INTERPRETATIE

De waardes voor gewicht, lichaamsvet, lichaamsvocht en spiermassa verschijnen in een grafisch display, de balk geeft de interpretatie.



- 1 - Lage waarde: de balk is links gepositioneerd (-).
- 2 - Normale waarde: de balk is gecentreerd (zie de afbeelding hier boven).
- 3 - Hoge waarde: de balk is rechts gepositioneerd (+).

### GEWICHT

Uw gewicht wordt vergeleken met de BMI (Body Mass Index). De BMI wordt met de volgende formule berekend:

$$BMI = \text{gewicht in kg} / (\text{lengte in m})^2$$

Ondergewicht	Normaal gewicht	Overgewicht
< 20	20 - 25	> 25

Als uw BMI >25, verschijnt een symbool in het display naast de interpretatiebalk.  
 Tip: bekijk uw eetpatroon en verander uw dieet.  
 Houd er rekening mee dat de interpretatie van de BMI bij extreem gespierde personen (bijv. bodybuilders) vaak aangeduid wordt als overgewicht, omdat de BMI formule geen rekening houdt met een dergelijk hoge spiermassa.

### LICHAAMSVETPERCENTAGE

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

Man

Leeftijd	laag	normaal	hoog	zeer hoog
10-14	< 11	11 - 16	16,1 - 21	> 21,1
15-19	< 12	12 - 17	17,1 - 22	> 22,1
20-29	< 13	13 - 18	18,1 - 23	> 23,1
30-39	< 14	14 - 19	19,1 - 24	> 24,1
40-49	< 15	15 - 20	20,1 - 25	> 25,1
50-59	< 16	16 - 21	21,1 - 26	> 26,1
60-69	< 17	17 - 22	22,1 - 27	> 27,1
70-100	< 18	18 - 23	23,1 - 28	> 28,1


## Vrouw


Leeftijd	laag	normaal	hoog	zeer hoog
10-14	< 16	16 - 21	21,1 - 26	> 26,1
15-19	< 17	17 - 22	22,1 - 27	> 27,1
20-29	< 18	18 - 23	23,1 - 28	> 28,1
30-39	< 19	19 - 24	24,1 - 29	> 29,1
40-49	< 20	20 - 25	25,1 - 30	> 30,1
50-59	< 21	21 - 26	26,1 - 31	> 31,1
60-69	< 22	22 - 27	27,1 - 32	> 32,1
70-100	< 23	23 - 28	28,1 - 33	> 33,1

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.


## LICHAAMSVOCHTPERCENTAGE


Het percentage lichaamsvocht ligt normaal gesproken binnen het volgende bereik:



Man 


Leeftijd	slecht	goed	zeer goed
10-100	< 50	50-65	> 65



Vrouw 

Leeftijd	slecht	goed	zeer goed
10-100	< 45	45-60	> 60


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. In principe moet u een hoog percentage lichaamsvocht nastreven.

**Belangrijk:** Indien uw lichaamsvochtpercentage wordt weergegeven als slecht dan verschijnt het  symbool naast de interpretatiebalk.


**Tip:** verhoog uw dagelijkse vochtinname.

## SPIERMASSAPERCENTAGE

Het spiermassapercentage ligt normaal gesproken binnen het volgende bereik:

Man 

Leeftijd	weinig	normaal	veel
10-14	< 44	44 - 57	> 57
15-19	< 43	43 - 56	> 56
20-29	< 42	42 - 54	> 54
30-39	< 41	41 - 52	> 52
40-49	< 40	40 - 50	> 50
50-59	< 39	39 - 48	> 48
60-69	< 38	38 - 47	> 47
70-100	< 37	37 - 46	> 46

Vrouw 

Leeftijd	weinig	normaal	veel
10-14	< 36	36 - 43	> 43
15-19	< 35	35 - 41	> 41
20-29	< 34	34 - 39	> 39
30-39	< 33	33 - 38	> 38
40-49	< 31	31 - 36	> 36
50-59	< 29	29 - 34	> 34
60-69	< 28	28 - 33	> 33
70-100	< 27	27 - 32	> 32

## BOTMASSA

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 beendergestel 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).

**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).



## BMR = BASAL METABOLIC RATE

De BMR is het aantal calorieën dat je lichaam verbrandt cq. nodig heeft in volledige rusttoestand (heet ook wel basaal metabolisme, stofwisseling of grondstofwisseling) en wordt gemeten of uitgedrukt in BMR (Basal Metabolic Rate). Deze waarde is in principe afhankelijk van uw gewicht, lengte en leeftijd. Het wordt bij de diagnoseweegschaal in de eenheid kcal/dag aangeduid en aan de hand van de wetenschappelijk erkende Harris-Benedictformule berekend.

Deze 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.

## AMR = ACTIVE METABOLIC RATE

De activiteitsomzetting is de hoeveelheid energie die het lichaam per dag verbruikt in actieve toestand. Het energieverbruik van een mens stijgt met toenemende lichaamsactiviteit en wordt bij de diagnoseweegschaal berekend aan de hand van het ingegeven activiteitsniveau (1-5).

Om het actuele gewicht te behouden moet de verbruikte energie in de vorm van eten en drinken dienovereenkomstig opnieuw worden toegediend. Wordt gedurende langere tijd echter minder energie toegevoerd dan wordt verbruikt dan haalt het lichaam het verschil in principe uit de aangelegde vetopslag en neemt het gewicht af.

Wordt gedurende een langere tijd echter meer energie toegevoerd dan de berekende totale energieomzetting (AMR), dan kan het lichaam het energieoverschot niet verbranden. Het overschot wordt als vet opgeslagen in het lichaam en het gewicht neemt toe.

## TIJDELIJKE SAMENHANG VAN DE RESULTATEN

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

De betekenis van de resultaten richt zich op de veranderingen van het: totaal gewicht en het percentage lichaamsvet en lichaamsvocht en het spierpercentage evenals op de tijdsduur waarin deze veranderingen plaatsvinden. Snelle veranderingen binnen enkele dagen zijn van gemiddelde veranderingen (binnen enkele weken) en langdurige veranderingen (maanden) te onderscheiden. Als basisregel kan gelden dat kortstondige veranderingen in gewicht bijna alleen veranderingen van het vochtgehalte betekenen, terwijl gemiddelde en langdurige veranderingen ook het vet- en spierpercentage kunnen betekenen.

- Als het gewicht kortstondig daalt, maar het percentage lichaamsvet stijgt of gelijk blijft dan bent u slechts vocht verloren - bijv. na een training, saunabezoek of een crashdieet.
- Als het gewicht langzaam aan stijgt en het percentage lichaamsvet stijgt of gelijk blijft, kunt u echter waardevolle spiermassa hebben opgebouwd.
- Als het gewicht en het percentage lichaamsvet gelijktijdig dalen dan werkt uw dieet - u verliest vetmassa. Idealiter ondersteunt u uw dieet met

lichamelijke activiteit, fitness- of krachttraining. Daarmee kunt u bij een gemiddeld tempo uw spierpercentage vergroten.

- Het percentage lichaamsvet en lichaamsvocht of het spierpercentage mogen niet worden opgeteld (spierweefsel bevat ook bestanddelen uit lichaamsvocht).

## 10 | TIPS

Belangrijk bij de berekening van het lichaamsvet- / lichaamsvocht- en spiergehalte:

- 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 onbetreedbare 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 gewichtsafwijkingen 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).

## 11 | VERKEERDE METINGEN

Wanneer de weegschaal tijdens het meten een fout constateert, verschijnt **Err** of **0\_Ld** in het display.

Mogelijke oorzaken van de fout	Oplossing
De weegschaal is niet geactiveerd voordat u er op bent gaan staan. Als u op de weegschaal staat, voordat 0.0 in het display is verschenen, zal de weegschaal niet goed functioneren.	Activeer de weegschaal op de juiste wijze (wacht tot 0.0 verschijnt) en herhaal de meting.
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.

Mogelijke oorzaken van de fout	Oplossing
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 meetbare bereik (minder dan 36% of meer dan 70%).	De meting herhalen eventueel met blote voeten. Maak eventueel uw voetzolen iets vochtig.
Het spierpercentage en de botmassa liggen buiten het meetbare bereik (leeftijd en geslacht zijn van invloed).	De meting herhalen eventueel met blote voeten. Maak eventueel uw voetzolen iets vochtig.
De maximale capaciteit van 150 kg is overschreden. In het display verschijnt <i>Err of 0_Ld</i> .	Alleen tot het maximaal toegestane gewicht wegen.

En vergeet niet: Lichaamsbeweging is de basis voor een gezond lichaam.

## 12 | REINIGING & ONDERHOUD

Reinig de weegschaal regelmatig.

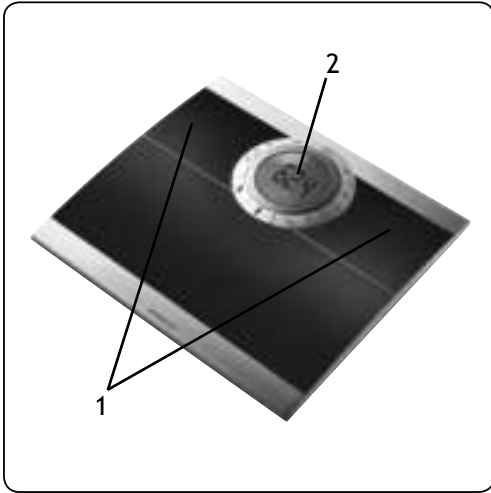
Vuil en stof hebben de neiging om zich op de rubberen electrodes te verzamelen. Sta altijd met blote voeten of met sokken aan op de weegschaal, omdat het rubberen weegoppervlak snel vuil wordt als u schoenen draagt. Gebruik om de weegschaal te reinigen alleen een vochtige doek. Gebruik geen agressieve reinigingsmiddelen en dompel de weegschaal nooit onder in water.

- **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.**

## 13 | TECHNISCHE GEGEVENS

Verwisselbare batterijen	3 x 1,5 Volt, AAA (LR03), micro
Meetbereik	5 kg tot 150 kg
Aanduiding gewicht, botmassa	100 gram
Aanduiding lichaamsvet, lichaamsvocht en spiermassa	0,1%
Aanduiding BMR, AMR	1 Kcal

Technische wijzigingen voorbehouden.



1. Wiegefläche aus Gummibelag
2. Display
3. Gewicht
4. Körperfett
5. Körperwasser
6. Muskelanteil
7. Knochenmasse
8. BMR - Grundumsatz
9. AMR - Aktivitätumsatz
10. Ab
11. Auf/ Benutzer
12. EINSTELLUNG

## 1 | SICHERHEITSHINWEISE

- 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!
- 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. 300 g.
- 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. 150 kg (24 St/ 330 lb). Bei der Gewichtsmessung und bei der Knochenmassebestimmung werden die Ergebnisse in 100 g- Schritten (¼ St/ 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 **EINSTELLUNG**.
- 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 ausgetauscht 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)professionell oder entgegen den Anweisungen dieser Anleitung verwendet, erlischt die Garantie und Inventum übernimmt dann keine Haftung für irgendwelche eingetretenen Schäden.

## 2 | 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 Körperteilen ermöglicht. Mit dieser Messung des elektrischen Widerstandes (Impedanz) und der Einberechnung von Konstanten bzw. individuellen Werten (Alter, Grösse, Geschlecht, Aktivitätsgrade) 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 aufgenommenen Nahrung und Getränke nicht. Nur der langfristige Trend zählt.

## 3 | 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. Stellen Sie die Waage auf eine ebene und stabile Fläche.

## 4 | BATTERIEN

Entfernen Sie die Batterien aus dem Verpackungsschutz und setzen Sie die Batterien gemäß Polung ein. Beachten Sie die Grafik im Batteriefach. Nach dem Einlegen der Batterien schaltet sich die Waage automatisch ein und befindet sich im Einstellmodus (siehe Punkt 5). Die Datumsanzeige blinkt. Zeigt die Waage keine Funktion, so entfernen Sie die Batterien komplett und setzen Sie sie erneut ein.

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 1,5 V, Typ AAA, LR03). 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.

## 5 | EINSTELLUNG

Bevor Sie Ihre Waage benutzen, geben Sie bitte Ihre Daten ein. Wird während des Einstellvorgangs 90 Sekunden lang keine Taste gedrückt, schaltet sich die Waage aus, die Daten werden nicht gespeichert.

### DATUM, UHRZEIT & MASSEINHEIT EINSTELLEN

Drücken Sie bei ausgeschaltetem Display die Taste **SET**. Die **SET**-Taste leuchtet, im Display blinkt die Datumsanzeige. Stellen Sie nacheinander das Datum, die Uhrzeit sowie die Maßeinheit (KG, ST, LB) mit den Tasten **▲** oder **▼** ein.

- Werte verändern: Taste **▲** oder **▼** drücken bzw. für schnellen Durchlauf gedrückt halten.
  - Eingaben bestätigen: Taste **SET** drücken.
- Nach Abschluss Ihrer Eingaben erscheint **End** im Display und die Daten wurden gespeichert.

### BENUTZERDATEN EINSTELLEN

Um Ihren Körperfettanteil und weitere Körperwerte ermitteln zu können, müssen Sie die persönlichen Benutzerdaten einspeichern. Die Waage verfügt über 10 Benutzerspeicherplätze, auf denen Sie und beispielsweise die Mitglieder Ihrer Familie die persönlichen Einstellungen abspeichern und wieder abrufen können.

- Schalten Sie das Display ein, indem Sie mit dem Fuß auf die Trittfäche tippen.
- Warten Sie dann bis die Anzeige **0.0** erscheint.
- Starten Sie die Einstellung mit der Taste **SET**. Im Display blinkt der erste Speicherplatz.
- Nun können Sie folgende Einstellungen vornehmen:

Speicherplatz	1 bis 10
Körpergrösse	100 bis 220 cm (3'-03" bis 7'-03")

Alter - Age	10 bis 100 Jahre
Geschlecht	männlich (♂), weiblich (♀)
Aktivitätsgrad - Aktivität	1 bis 5

- Werte verändern: Taste ▲ oder ▼ drücken bzw. für schnellen Durchlauf gedrückt halten.
  - Eingaben jedesmal bestätigen: Taste SET drücken.
- Die gespeicherten Werte werden abschließend nacheinander angezeigt.  
Die Waage ist zur Messung bereit. Wird keine weitere Aktion durchgeführt, schaltet sich die Waage ab.

## AKTIVITÄTSGRADE

Bei der Auswahl des Aktivitätsgrades ist die mittel- und langfristige Betrachtung entscheidend.

- **A 1: Keine körperliche Aktivität.**
- **A 2: Geringe körperliche Aktivität.**  
Wenige und leichte körperliche Anstrengungen (z.B. Spaziergehen, leichte Gartenarbeit, gymnastische Übungen).
- **A 3: Mittlere körperliche Aktivität.**  
Körperliche Anstrengungen, mindestens 2 bis 4 mal pro Woche, jeweils 30 Minuten. Dieser Modus sollte ausgewählt werden, sobald während des Trainings/der Diät eine Verbesserung des allgemeinen Wohlbefindens/der allgemeinen Fitness festzustellen ist. Nach 8-12 Wochen anhaltenden Trainings/Diät kann zum nächsten Aktivitätsgrad übergegangen werden.
- **A 4: Hohe körperliche Aktivität.**  
Körperliche Anstrengung, mindestens 4 bis 6 mal pro Woche, jeweils 30 Minuten.
- **A 5: Sehr hohe körperliche Aktivität.**  
Tägliches intensives Training oder körperliche Arbeit, z.B. intensives Lauftraining, Bauarbeiten. Insgesamt sollten Sie für diesen Modus ein hohes Mass an Beweglichkeit, Ausdauer und Kraft besitzen und dieses Niveau über einen längeren Zeitraum halten.

Nachdem alle Parameter eingegeben wurden, können nun neben dem Gewicht auch Körperfett und die weiteren Werte ermittelt werden.

## 6 | MESSUNG DURCHFÜHREN

- Wählen Sie Ihre gewünschte Funktion und aktivieren Sie die Waage, indem Sie:

Funktion	Aktivierung
Nur Gewicht	Taste  drücken oder mit dem Fuß kurz auf die Trittfäche tippen.
Komplett-Analyse	Taste ▲ /  drücken (oder kurz auf die Trittfäche tippen und dann Taste ▲ /  drücken).
Zielanalyse	Funktionstaste BF       drücken.

Das Display schaltet sich ein, Datum und Uhrzeit erscheinen.

- Warten Sie, bis im Display **0.0 KG** steht.
- Bei den Analyse-Funktionen wählen Sie nun Ihren Benutzer durch Drücken der Taste ▲ / aus.
- Stellen Sie sich nun barfuß auf die Waage. Stehen Sie ruhig auf der Waage mit gleichmäßiger Gewichtsverteilung auf beiden Beinen. Die Waage

beginnt sofort mit der Messung. Kurz darauf wird das Messergebnis angezeigt.

**Wichtig:** Bei den Analyse-Funktionen darf kein Kontakt zwischen beiden Füßen, Beinen, Waden und Oberschenkeln bestehen. Andernfalls kann die Messung nicht korrekt ausgeführt werden.

- Wenn Sie die Trittfäche verlassen, schaltet sich die Waage nach einigen Sekunden ab.

## 7 | FUNKTION - NUR GEWICHT

In der Funktion **Nur Gewicht** erscheint lediglich das ermittelte Gewicht, (es wird kein zuletzt gemessenes Ergebnis dargestellt, keine Trenddarstellung und keine Interpretation eingeblendet).



## 8 | ANALYSE-FUNKTIONEN

In den Analyse-Funktionen werden die Ergebnisse genauer dargestellt:

- 1 aktuell gemessen
- 2 zuletzt gemessen
- 3 Trend zum Durchschnitt der letzten 5 Messungen
- 4 Interpretation: Vergleich mit Tabellenwerten.



## KOMPLETT-ANALYSE

Bei der Funktion **Komplett-Analyse** werden die Ergebnisse automatisch sequenziell (nacheinander) dargestellt, die jeweils beleuchtete Funktionstaste zeigt die Messgröße an:

- |   |                      |                |
|---|----------------------|----------------|
| 1 | Gewicht              | KG, LB oder ST |
| 2 | Körperfett           | %              |
| 3 | Körperwasser         | %              |
| 4 | Muskelanteil         | %              |
| 5 | Knochenmasse         | KG, LB oder ST |
| 6 | Grundumsatz BMR      | Kcal           |
| 7 | Aktivitätsumsatz AMR | Kcal           |

Durch Drücken einer beliebigen Funktionstaste können die Ergebnisse schneller bzw. individuell angezeigt werden.

## ZIEL-ANALYSE

Haben Sie zum Start der Messung eine der Funktionstasten **BF** für die Funktion **Zielanalyse** gedrückt, wird nur das Gewicht und das ausgewählte Ergebnis angezeigt.

In diesem Fall erfolgt keine automatische Ergebnissequenz. Sie können jedoch durch Drücken einer der anderen Funktionstasten diese Ergebnisse ebenfalls abrufen.

## SPEICHERFUNKTION

- Bis zu 10 Ergebnisse werden automatisch im Messwertspeicher abgespeichert.
- Fehlmessungen mit *Err* werden nicht gespeichert.
- Gewichtsmessungen (ohne Analysemessung) werden nicht im Messwertspeicher abgespeichert.

### Messwerte aus Speicher abrufen

Die letzten 10 Messungen lassen sich wieder abrufen.

- Schalten Sie die Waage an, indem Sie kurz auf die Trittfläche treten.
- Wählen Sie ggf. durch mehrfaches Drücken der Taste ▲ den Speicherplatz, auf dem Ihre persönliche Benutzerdaten gespeichert sind.
- Sobald 0.0 erscheint, können Sie mit den Funktionstasten  $\square$  BF  $\approx$   $\leftrightarrow$   $\leftarrow$   $\rightarrow$   $\uparrow$  den zuletzt gemessenen Wert dieser Messgröße abrufen.
- Ist kein Wert gespeichert, erscheint *End* im Display.
- Drücken Sie die jeweilige Funktionstaste wiederholt, um die Messwerte nacheinander anzuzeigen. Das Datum zeigt an, wann die Messung durchgeführt wurde. Wurden mehrere Messungen an einem Tag gespeichert, so wird mit dem letzten Speicherplatz begonnen.
- Nach dem letzten Messwert erscheint *End*.
- Sie können jede andere Messgröße und die dazugehörigen, gespeicherten Messwerte abrufen, indem Sie die jeweilige Funktionstaste  $\square$  BF  $\approx$   $\leftrightarrow$   $\leftarrow$   $\rightarrow$   $\uparrow$  drücken.
- Nach einiger Zeit ohne Tastendruck kehrt die Waage wieder zur Anzeige 0.0 zurück und ist zur Messung bereit.

**Wichtig:** Für Knochenmasse, Grundumsatz (BMR) und Aktivitätumsatz (AMR) wird nur der letzte Messwert gespeichert, da sich diese Werte kaum verändern.

## 9 | ERGEBNISSE BEWERTEN

### TRENDANZEIGE

Diese Waage verfügt über eine Trendanzeige, indem der aktuelle Messwert mit den Durchschnitt der letzten 5 Messungen verglichen wird.

Anzeige	Bedeutung
▲	Aktueller Wert ist höher als der Durchschnitt der letzten 5 Messungen.
▼	Aktueller Wert ist niedriger als der Durchschnitt der letzten 5 Messungen.
▲ ▼	Aktueller Wert ist gleich wie der Durchschnitt der letzten 5 Messungen.

**Wichtig:** Beachten Sie, dass ein Trend nur für Körpergewicht, Körperfett, Körperwasser und Muskelanteil angezeigt wird.

**Bedingung:** mindestens 5 Messwerte müssen gespeichert sein.

## INTERPRETATION

Die Werte von Körpergewicht, Körperfett, Körperwasser und Muskelanteil werden grafisch im Display dargestellt, der Balken zeigt die Interpretation.

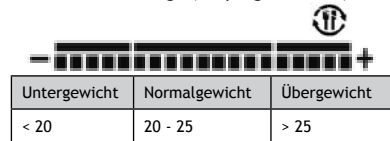


- 1 - Werte niedrig: Balken befindet sich links (-).
- 2 - Werte normal: Balken befindet sich im mittleren Bereich (siehe Abbildung).
- 3 - Werte hoch: Balken befindet sich rechts (+).

### GEWICHT

Ihr Gewicht wird mit dem BMI (Body Mass Index) verglichen. Es wird durch folgende Formel errechnet:

BMI = Gewicht in kg / (Körpergröße in m)<sup>2</sup>.



Bei einem BMI > 25 erscheint beim Interpretationsbalken zusätzlich das Symbol  $\text{⚠}$ .

**Tipp:** Überdenken Sie Ihre Essgewohnheiten und stellen Sie Ihre Ernährung um.

Beachten Sie, dass bei sehr muskulösen Körpern (wie z.B. bei Body-Buildern) die BMI-Interpretation stets ein Übergewicht ausweist. Der Grund hierfür ist, dass der weit überdurchschnittlichen Muskelmasse in der BMI-Formel keine Rechnung getragen wird.

### KÖRPERFETTANTEIL

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

Mann

Alter	wenig	normal	viel	sehr viel
10-14	< 11	11 - 16	16,1 - 23	> 23,1
15-19	< 12	12 - 17	17,1 - 22	> 22,1
20-29	< 13	13 - 18	18,1 - 23	> 23,1
30-39	< 14	14 - 19	19,1 - 24	> 24,1
40-49	< 15	15 - 20	20,1 - 25	> 25,1
50-59	< 16	16 - 21	21,1 - 26	> 26,1
60-69	< 17	17 - 22	22,1 - 27	> 27,1
70-100	< 18	18 - 23	23,1 - 28	> 28,1



Alter	wenig	normal	viel	sehr viel
10-14	< 16	16 - 21	21,1 - 26	> 26,1
15-19	< 17	17 - 22	22,1 - 27	> 27,1
20-29	< 18	18 - 23	23,1 - 28	> 28,1
30-39	< 19	19 - 24	24,1 - 29	> 29,1
40-49	< 20	20 - 25	25,1 - 30	> 30,1
50-59	< 21	21 - 26	26,1 - 31	> 31,1
60-69	< 22	22 - 27	27,1 - 32	> 32,1
70-100	< 23	23 - 28	28,1 - 33	> 33,1

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.

### KÖRPERWASSER

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



Alter	schlecht	gut	sehr gut
10-100	< 50	50-65	> 65



Alter	schlecht	gut	sehr gut
10-100	< 45	45-60	> 60

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. Grundsätzlich gilt es, einen hohen Körperwasseranteil anzustreben.

**Wichtig:** Liegt Ihr Körperwasseranteil im Bereich schlecht, erscheint beim Interpretationsbalken zusätzlich das Symbol

**Tipp:** Nehmen Sie mehr Flüssigkeit zu sich.

### MUSKELANTEIL

Der Muskelanteil in % liegt normalerweise in folgenden Bereichen:



Alter	wenig	normal	viel
10-14	< 44	44 - 57	> 57
15-19	< 43	43 - 56	> 56
20-29	< 42	42 - 54	> 54
30-39	< 41	41 - 52	> 52
40-49	< 40	40 - 50	> 50
50-59	< 39	39 - 48	> 48
60-69	< 38	38 - 47	> 47
70-100	< 37	37 - 46	> 46



Alter	wenig	normal	viel
10-14	< 36	36 - 43	> 43
15-19	< 35	35 - 41	> 41
20-29	< 34	34 - 39	> 39
30-39	< 33	33 - 38	> 38
40-49	< 31	31 - 36	> 36
50-59	< 29	29 - 34	> 34
60-69	< 28	28 - 33	> 33
70-100	< 27	27 - 32	> 32

### KNOCHENMASSE

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 Knochengestütes 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).

**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). Es erfolgt weder die Trendanzeige noch die Interpretation des Messwertes. Es sind keine anerkannten Richtlinien und Empfehlungen vorhanden.

#### BMR = BASAL METABOLIC RATE

Der Grundumsatz ist die Energiemenge, die der Körper bei völliger Ruhe zur Aufrechterhaltung seiner Grundfunktionen benötigt (z.B. wenn man 24 Stunden im Bett liegt). Dieser Wert ist im Wesentlichen vom Gewicht, der Körpergröße und dem Alter abhängig. Er wird bei der Diagnosewaage in der Einheit Kcal/Tag angezeigt und anhand der wissenschaftlich anerkannten Harris-Benedict-Formel berechnet.

Diese Energiemenge benötigt Ihr Körper auf jeden Fall und muss in Form von Nahrung dem Körper wieder zugeführt werden. Wenn Sie längerfristig weniger Energie zu sich nehmen, kann sich dies gesundheitsschädlich auswirken.

#### AMR = ACTIVE METABOLIC RATE

Der Aktivitätsumsatz ist die Energiemenge, die der Körper im aktiven Zustand pro Tag verbraucht. Der Energieverbrauch eines Menschen steigt mit zunehmender körperlicher Aktivität an und wird bei der Diagnosewaage über den eingegebenen Aktivitätsgrad (1-5) ermittelt.

Um das aktuelle Gewicht zu halten, muss die verbrauchte Energie in Form von Essen und Trinken dem Körper entsprechend wieder zugeführt werden. Wird über einen längeren Zeitraum hinweg weniger Energie zugeführt als verbraucht, holt sich der Körper die Differenz im wesentlichen aus den angelegten Fett-Speichern, das Gewicht nimmt ab.

Wird hingegen über einen längeren Zeitraum hinweg mehr Energie zugeführt als der berechnete Gesamt-Energie-Umsatz (AMR) kann der Körper den Energieüberschuss nicht verbrennen, der Überschuss wird als Fett im Körper eingelagert, das Gewicht nimmt zu.

#### ZEITLICHER ZUSAMMENHANG DER ERGEBNISSE

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

Die Deutung der Ergebnisse richtet sich nach den Veränderungen des Gesamtgewichts und der prozentualen Körperfett-, Körperwasser- und Muskelanteile, sowie nach der Zeitdauer mit welcher diese Änderungen erfolgen. Rasche Veränderungen im Bereich von Tagen sind von mittelfristigen Änderungen (im Bereich von Wochen) und langfristigen Änderungen (Monaten) zu unterscheiden. Als Grundregel kann gelten, dass kurzfristige Veränderungen des Gewichts fast ausschließlich Änderungen des Wassergehalts darstellen, während mittel- und langfristige Veränderungen auch den Fett- und Muskelanteil betreffen können.

- Wenn kurzfristig das Gewicht sinkt, jedoch der Körperfettanteil steigt oder gleich bleibt, haben Sie lediglich Wasser verloren - z.B. nach einem Training, Saunagang oder einer nur auf schnellen Gewichtsverlust beschränkten Diät.

- Wenn das Gewicht mittelfristig steigt, der Körperfettanteil sinkt oder gleich bleibt, könnten Sie hingegen wertvolle Muskelmasse aufgebaut haben.
- Wenn Gewicht und Körperfettanteil gleichzeitig sinken, funktioniert Ihre Diät - Sie verlieren Fettmasse. Idealerweise unterstützen Sie Ihre Diät mit körperlicher Aktivität, Fitness- oder Krafttraining. Damit können Sie mittelfristig Ihren Muskelanteil erhöhen.
- Körperfett, Körperwasser oder Muskelanteile dürfen nicht addiert werden (Muskelgewebe enthält auch Bestandteile aus Körperwasser).

## 10 | TIPPS ZUR ANWENDUNG

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).

## 11 | FEHLMESSUNG

Stellt die Waage bei der Messung einen Fehler fest, wird *Err* bzw. *0\_Ld* angezeigt.

Mögliche Fehler	Fehlerursachen
Wenn Sie sich auf die Waage stellen, bevor im Display <i>0.0</i> angezeigt wird, funktioniert die Waage nicht korrekt.	Waage korrekt aktivieren (auf <i>0.0</i> warten) und Messung wiederholen.



Mögliche Fehler	Fehlerursachen
Der elektrische Widerstand zwischen Elektroden und Fußsohle ist zu hoch (z.B. bei starker Hornhaut).	Die Messung bitte barfuß wiederholen. 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 wiederholen. Feuchten Sie ggf. Ihre Fußsohlen leicht an.
Der Wasseranteil liegt außerhalb des messbaren Bereichs (kleiner 36% oder größer 70%).	Die Messung bitte barfuß wiederholen. Feuchten Sie ggf. Ihre Fußsohlen leicht an.
Der Muskel- und Knochenanteil liegt außerhalb des messbaren Bereichs (alters- und geschlechtsabhängig).	Die Messung bitte barfuß wiederholen. Feuchten Sie ggf. Ihre Fußsohlen leicht an.
Die maximale Tragkraft von 150 kg wurde überschritten, im Display erscheint Err bzw. 0_Ld.	Nur maximal zulässiges Gewicht wiegen.

Und vergessen Sie nicht: Körperliche Aktivität ist die Basis für einen gesunden Körper.

## 12 | REINIGUNG & PFLEGEN

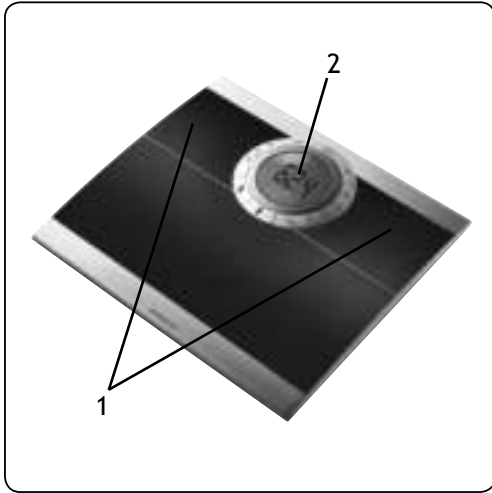
Von Zeit zu Zeit sollte das Gerät gereinigt werden. Insbesondere auf den Elektroden aus Gummi kommt es zu einer Verschmutzung durch Staub und Schmutz. Stehen Sie nur barfuß oder mit Socken und nicht mit Schuhen auf die Waage, um eine Verschmutzung der Gummiflächen zu vermeiden. Benutzen Sie zur Reinigung ein feuchtes Tuch. Benutzen Sie keine scharfen Reinigungsmittel und halten Sie das Gerät niemals unter Wasser.

- **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.**

## 13 | TECHNISCHE ANGABEN

Vom Benutzer auswechselbare Batterien	3 x 1,5 V, AAA (LR03), Mikro
Messbereich	5 kg bis 150 kg
Einteilung Gewicht, Knochenmasse	100 gram
Einteilung Körperfett, Wasser,	0,1%
Muskelmasse	
Einteilung BMR, AMR	1 Kcal

Technische Änderungen vorbehalten



1. Surface en caoutchouc
2. Ecran
3. Poids
4. BF Graisse corporelle
5. Masse hydrique
6. Masse musculaire
7. Masse osseuse
8. BMR - Métabolisme de base
9. AMR - Métabolisme actif
10. Touche bas
11. Touche haut/ utilisateur
12. SET Réglage

## 1 | CONSIGNES DE SÉCURITÉ

- 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!
- 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, enflevez 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 150 kg (24 St/ 330 lb). Lors de la pesée et de la détermination de la masse osseuse, les résultats s'affichent par incréments de 100 g (¼ St/ 0,2 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 RÉGLAGE 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.

## 2 | 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, activité physique) 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.

## 3 | 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, contrôler 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). Posez la balance sur un

sol plan et stable; une surface ferme est la condition préalable à une mesure exacte.

## 4 | BATTERIES

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. Une fois les piles en place, le pèse-personne s'allume automatiquement et s'affiche en mode de réglage (voir point 5). L'affichage de la date clignote. Si le pèse-personne n'affiche aucune fonction, retirez entièrement les piles et remettez-les en place.

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 1,5 Volt, AAA-LR03). 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.

## 5 | RÉGLAGE

Entrez vos données personnelles avant d'utiliser le pèse-personne. Si aucune touche n'est actionnée pendant 90 secondes lors du processus de réglage, le pèse-personne s'éteint et les données ne sont pas mémorisées.

### LA DATE, L'HEURE ET L'UNITÉ DE MESURE

Appuyez sur la touche **SET** lorsque l'écran est éteint. La touche **SET** s'allume, l'affichage de la date clignote à l'écran. Réglez dans l'ordre suivant la date, l'heure et l'unité de mesure (**KG**, **LB**, **ST**) à l'aide des touches **▲** ou **▼**.

- Pour modifier des valeurs: appuyez sur la touche **▲** ou **▼** ou maintenez-la enfoncée pour un balayage rapide.
  - Pour saisir des données: appuyez sur la touche **SET**.
- Une fois vos données saisies, End apparaît à l'écran et les données sont mémorisées.

### RÉGLAGE DES DONNÉES DE L'UTILISATEUR

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 10 emplacements de mémoire permettant de mémoriser et d'afficher les paramètres propres aux membres de votre famille et à vous-même.

- Allumez l'écran en posant brièvement le pied sur le plateau.
- Attendez que la mention **0.0** s'affiche.
- Procédez au réglage avec la touche **SET**. Le premier

emplacement de mémoire clignote sur l'écran.

- Vous pouvez alors effectuer les réglages suivants:

Position de mémoire	1 à 10
Taille	100 à 220 cm (3'-03" à 7'-03")
Age	10 à 100 ans
Sexe	masculin (♂), féminin (♀)
Degré d'activité - Activité	1 à 5

- Pour modifier des valeurs: appuyez sur la touche ▲ ou ▼ ou maintenez les enfoncées pour un balayage rapide.
- Pour saisir des données: appuyez sur la touche SET. Les valeurs mémorisées s'affichent ensuite les unes après les autres. Le pèse-personne est prêt pour la pesée. Si aucune autre action n'a lieu, il s'éteint automatiquement.




### NIVEAUX D'ACTIVITÉ
















Le niveau d'activité sera sélectionné en fonction des perspectives à moyen et à long terme.

- **Niveau d'activité A 1:** aucune activité physique.
  - **Niveau d'activité A 2:** activité physique réduite. Peu d'efforts physiques et efforts limités (promenade, jardinage facial, exercices de gymnastique, par ex.). En outre, ce mode doit être sélectionné au début de programmes d'entraînement ou de régimes. Au bout de 6 à 10 semaines environ, il est possible de passer au degré d'activité suivant.
  - **Niveau d'activité A 3:** activité physique moyenne. Efforts physiques de 2 à 4 fois par semaine de 30 minute chacun, par ex. jogging, cyclisme, tennis, .... Ce mode sera sélectionné dès qu'une amélioration du bien-être général ou de la forme en général se fait sentir au cours de l'entraînement ou du régime. Au bout de 8 à 12 semaines d'entraînement suivi de régime continu, il est possible de passer au degré d'activité suivant.
  - **Niveau d'activité A 4:** activité physique intense. Efforts physiques au moins 4 à 6 fois par semaine pendant 30 minutes.
  - **Niveau d'activité A 5:** activité physique très intense. Efforts physiques très prononcés, entraînement intense ou travail physique dur quotidiennement, 1 heure au moins.
- Une fois tous les paramètres entrés, il est possible de déterminer le poids, la graisse corporelle et les autres valeurs.


### 6 | EFFECTUER UNE MESURE

- Sélectionnez la fonction souhaitée et activez le pèse-personne comme suit:

Fonction	Activation
Pesée seule	Appuyez sur la touche  ou posez brièvement le pied sur le plateau du pèse-personne.
Analyse complète	Appuyez sur la touche ▲ /  (ou posez brièvement le pied sur le plateau et appuyez sur la touche ▲ /  ).

Analyse ciblée	Appuyez sur la touche de fonction BF               
----------------	---

L'écran s'allume, la date et l'heure apparaissent.

- Attendez que la mention **0.0 KG** apparaisse.
- Pour les fonctions d'analyse, sélectionnez l'utilisateur en appuyant sur la touche ▲ / .
- Montez pieds nus sur le pèse-personne. Restez tranquille en veillant à bien répartir votre poids sur les deux jambes. Le pèse-personne commence la mesure. La valeur mesurée s'affiche peu après. **Important:** Pour les fonctions d'analyse, les deux pieds, jambes, mollets et cuisses ne doivent pas se toucher. La mesure ne peut pas être correctement effectuée si tel est le cas.
- Lorsque vous descendez du pèse-personne, celui-ci s'éteint automatiquement au bout de quelques secondes.

### 7 | FONCTION - PESÉE SEULE

La fonction Pesée seule permet de n'afficher que le poids, (l'écran n'affiche aucune valeur précédemment mesurée, aucune tendance ni interprétation).



### 8 | FONCTIONS D'ANALYSE







Les fonctions d'analyse permettent d'afficher des résultats plus précis:

- 1 Mesure actuelle
- 2 Mesure précédente
- 3 Moyenne des 5 dernières mesures
- 4 Interprétation: comparaison avec des valeurs de tableaux.



### FONCTION D'ANALYSE COMPLÈTE

Avec la fonction **Analyse complète**, les résultats s'affichent automatiquement de manière séquentielle (les uns après les autres), la touche de fonction qui s'allume indique l'unité de mesure:

- |   |                         |              |
|---|-------------------------|--------------|
| 1  | Poids                   | KG, LB ou ST |
| 2 BF  | Graisse corporelle      | %            |
| 3  | Masse hydrique          | %            |
| 4  | Masse musculaire        | %            |
| 5  | Masse osseuse           | KG, LB ou ST |
| 6  | Métabolisme de base BMR | Kcal         |
| 7  | Métabolisme actif AMR   | Kcal         |

En appuyant sur n'importe quelle touche de fonction, il est possible d'afficher plus rapidement les résultats qui vous concernent.

## FONCTION D'ANALYSE CIBLÉE

Si au début de la mesure, vous avez appuyé sur l'une des touches de fonction **BF**  $\approx$   $\leftrightarrow$   $\rightarrow$   $\leftarrow$   $\uparrow$  pour la fonction **Analyse ciblée**, seuls le poids et le résultat sélectionné s'affichent.

Dans ce cas, l'affichage automatique séquentiel des résultats ne s'effectue pas. Vous pouvez toutefois consulter tous les résultats en appuyant sur une autre touche de fonction.

## FONCTION MÉMOIRE

- La mémoire du pèse-personne enregistre automatiquement jusqu'à 10 résultats.
- Les mesures erronées avec **Err** ne sont pas gardées en mémoire.
- Les simples mesures de poids (sans analyse) ne sont pas gardées en mémoire.

### Consultation des valeurs mesurées dans la mémoire

Seules les 10 dernières mesures peuvent être consultées.

- Activez le pèse-personne en posant brièvement le pied sur le plateau.
- Sélectionnez l'emplacement de mémoire où vos données personnelles sont mémorisées en appuyant si nécessaire plusieurs fois sur la touche  $\blacktriangle$ .
- Dès que 0.0 apparaît, vous pouvez consulter la dernière valeur mesurée dans cette unité avec les touches de fonction  $\square$  **BF**  $\approx$   $\leftrightarrow$   $\rightarrow$   $\leftarrow$   $\uparrow$ .
- Si aucune valeur n'est mémorisée, la mention **End** apparaît à l'écran.
- Appuyez plusieurs fois sur la touche de fonction pour afficher les valeurs mesurées les unes après les autres. La date est celle à laquelle la mesure a été effectuée. Si plusieurs mesures ont été mémorisées en une même journée, c'est d'abord le dernier emplacement de mémoire qui s'affiche.
- La mention **End** s'affiche après la dernière valeur mesurée.
- Vous pouvez consulter toutes les autres unités et les valeurs mesurées mémorisées qui s'y rapportent en appuyant sur la touche de fonction concernée  $\square$  **BF**  $\approx$   $\leftrightarrow$   $\rightarrow$   $\leftarrow$   $\uparrow$ .
- Si aucune touche n'est activée pendant un certain temps, le pèse-personne revient à l'affichage **0.0**, prêt pour la mesure.

**Important:** Pour la masse osseuse, le métabolisme de base (BMR) et le métabolisme actif (AMR), seule la dernière valeur mesurée est mémorisée, ces valeurs ne changeant que peu ou prou.

## 9 | ÉVALUATION DES RÉSULTATS

### AFFICHAGE DES TENDANCES

Ce pèse-personne dispose d'un affichage des tendances où le résultat de la mesure actuelle est comparé à la moyenne des 5 dernières mesures.

#### Affichage Signification

- $\blacktriangle$  La valeur actuelle est supérieure à la moyenne des 5 dernières mesures.

- $\blacktriangledown$  La valeur actuelle est inférieure à la moyenne des 5 dernières mesures.
- $\blacktriangle\blacktriangledown$  La valeur actuelle est égale à la moyenne des 5 dernières mesures.

**Important:** L'affichage de la tendance se rapporte uniquement au poids, à la graisse corporelle, à la masse hydrique et musculaire.

**Condition:** il ne peut être effectué que si vous avez déterminé au moins 5 valeurs.

### INTERPRÉTATION

Les données de poids, de graisse corporelle, de masse hydrique et musculaire sont interprétées sous forme de barre dans le graphique d'évaluation.



- 1 - Valeurs basses: la barre se trouve à gauche (-).
- 2 - Valeurs normales: la barre se trouve dans la section centrale (voir figure).
- 3 - Valeurs élevées: la barre se trouve à droite (+).

### POIDS

Votre poids est comparé à l'indice de masse corporelle IMC (Body Mass Index, BMI). On le calcule à l'aide de la formule suivante:

$IMC = \text{poids en kg} / (\text{taille en m})^2$



Inférieur	Poids normal	Supérieur
< 20	20 - 25	> 25

Pour un IMC >25, le symbole  $\text{iM}$  apparaît en plus sur la barre d'interprétation. Conseil: reconsidérez vos habitudes alimentaires et adaptez votre alimentation. Chez les personnes très musclées (personnes pratiquant le bodybuilding par ex.), l'évaluation de l'IMC indique un poids excédentaire. Ce résultat s'explique par le fait que la masse musculaire nettement supérieure à la moyenne n'est pas prise en compte dans la formule de l'IMC.


### TAUX DE GRAISSE CORPORELLE

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

Hommes  $\text{---}$   $\text{+}$

Age	Maigreur	Valeurs saines	Sur-poids	Obésité
10-14	< 11	11 - 16	16,1 - 21	> 21,1
15-19	< 12	12 - 17	17,1 - 22	> 22,1
20-29	< 13	13 - 18	18,1 - 23	> 23,1
30-39	< 14	14 - 19	19,1 - 24	> 24,1
40-49	< 15	15 - 20	20,1 - 25	> 25,1
50-59	< 16	16 - 21	21,1 - 26	> 26,1

Age	Maigreur	Valeurs saines	Sur-poids	Obésité
60-69	< 17	17 - 22	22,1 - 27	> 27,1
70-100	< 18	18 - 23	23,1 - 28	> 28,1

**Important:** Si votre taux de masse hydrique se situe dans la plage **mauvais**, le symbole  apparaît en plus sur la barre d'interprétation. Conseil: hydratez-vous davantage.

### TAUX DE MASSE MUSCULAIRE

Femmes 

Age	Maigreur	Valeurs saines	Sur-poids	Obésité
10-14	< 16	16 - 21	21,1 - 26	> 26,1
15-19	< 17	17 - 22	22,1 - 27	> 27,1
20-29	< 18	18 - 23	23,1 - 28	> 28,1
30-39	< 19	19 - 24	24,1 - 29	> 29,1
40-49	< 20	20 - 25	25,1 - 30	> 30,1
50-59	< 21	21 - 26	26,1 - 31	> 31,1
60-69	< 22	22 - 27	27,1 - 32	> 32,1
70-100	< 23	23 - 28	28,1 - 33	> 33,1

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.

### TAUX DE MASSE HYDRIQUE

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



Hommes 

Age	mauvais	bien	très bien
10-100	< 50	50-65	> 65



Femmes 

Age	mauvais	bien	très bien
10-100	< 45	45-60	> 60

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 due à l'âge. Le cas échéant, demandez à votre médecin. De manière générale, il est préférable que le taux de masse hydrique soit élevé.

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

Hommes 

Age	faible	normal	élevé
10-14	< 44	44 - 57	> 57
15-19	< 43	43 - 56	> 56
20-29	< 42	42 - 54	> 54
30-39	< 41	41 - 52	> 52
40-49	< 40	40 - 50	> 50
50-59	< 39	39 - 48	> 48
60-69	< 38	38 - 47	> 47
70-100	< 37	37 - 46	> 46

Femmes 

Age	faible	normal	élevé
10-14	< 36	36 - 43	> 43
15-19	< 35	35 - 41	> 41
20-29	< 34	34 - 39	> 39
30-39	< 33	33 - 38	> 38
40-49	< 31	31 - 36	> 36
50-59	< 29	29 - 34	> 34
60-69	< 28	28 - 33	> 33
70-100	< 27	27 - 32	> 32

### MASSE OSSEUSE

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 dégenèse 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 pese-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).

**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).

#### BMR = BASAL METABOLIC RATE

Le taux métabolique représente la quantité d'énergie dont le corps a besoin au repos complet pour assurer ses fonctions vitales (quand une personne reste couchée pendant 24 heures, par ex.). Cette valeur dépend essentiellement du poids, de la taille et de l'âge. Sur le pèse-personne impédancemètre, elle s'exprime en kcal par jour et est le résultat de la formule de Harris Benedict, reconnue scientifiquement.

Votre corps a absolument besoin de 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.

#### AMR = ACTIVE METABOLIC RATE

Le taux métabolique actif représente la quantité d'énergie dont le corps en activité a besoin quotidiennement. Les besoins énergétiques d'une personne augmentent en fonction de son activité physique ; sur la balance impédancemètre elle est déterminée à l'aide du niveau d'activité entré (1 à 5). Pour maintenir le poids actuel, il faut que l'énergie dépensée soit restituée au corps sous forme d'aliments et de boissons. Si, pendant une assez longue période, le corps dépense plus d'énergie qu'il lui est restitué, il contre-balance cette différence en puisant dans les réserves de graisse accumulées et le poids diminue. Au contraire, si l'énergie fournie au corps est supérieure au taux métabolique actif (AMR) déterminé pendant une assez longue période, il ne peut consommer ce surplus d'énergie qu'il emmagasine sous forme de graisse et le poids augmente.

#### CORRÉLATION DES RÉSULTATS DANS LE TEMPS

*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.*

Notez que seule compte la tendance à long terme. Des écarts de poids de courte durée enregistrés en l'espace de quelques jours ne sont dus qu'à une simple perte de liquides dans la plupart des cas.

L'interprétation des résultats dépend des modifications du poids d'ensemble et des pourcentages de graisse corporelle, de masse hydrique et musculaire ainsi que de la durée de ces changements. Il faut distinguer les modifications rapides (de l'ordre de quelques jours) des modifications à moyen terme (de l'ordre de quelques semaines) et à long terme (plusieurs mois).

La règle générale peut être la suivante: les modifications de poids à court terme représentent presque exclusivement des changements de la teneur en eau, alors que les modifications à moyen et à long terme peuvent aussi concerner le taux de graisse et de masse musculaire.

- Si votre poids diminue à court terme, alors que le taux de graisse corporelle augmente ou reste stable, vous n'avez perdu que de l'eau, par exemple suite à un entraînement, une séance de sauna ou un régime visant uniquement à une perte de poids rapide.
- Si votre poids augmente à moyen terme, alors que le

taux de graisse corporelle diminue ou reste stable, il se pourrait au contraire que vous ayez augmenté la masse musculaire, ce qui est précieux.

- Si votre poids et votre taux de graisse corporelle diminuent simultanément, cela signifie que votre régime fonctionne: vous perdez de la graisse.
- L'activité physique, les séances de mise en forme ou de musculation seront les compléments parfaits de votre régime. Ils vous permettent d'augmenter votre taux de masse musculaire à moyen terme.
- Il ne faut pas additionner la graisse corporelle, la masse hydrique ou musculaire (le tissu musculaire contient aussi des constituants de la masse hydrique).

## 10 | CONSEILS D'UTILISATION

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).

## 11 | MESURES ERRONÉES

Si le pèse-personne détecte une erreur au cours d'une mesure, **Err** ou **0\_Ld** s'affiche.

Causes possibles d'erreur	Solutions
Le pèse-personne n'a pas été activé avant son utilisation. Si vous montez sur le pèse-personne avant que <b>0.0</b> s'affiche, il ne fonctionnera pas correctement.	Activez correctement le pèse-personne (attendez l'affichage de <b>0.0</b> ) et recommencez la mesure.
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 36% ou supérieur à 70%).	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).	Recommencez la mesure pieds nus. Le cas échéant, humidifier légèrement la plante des pieds.
La portée maximale de 150 kg a été dépassée.	Peser uniquement le poids maximal autorisé.

## 12 | NETTOYAGE & ENTRETIEN

Nettoyage de temps en temps l'appareil. Les électrodes en caoutchouc 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 en caoutchouc. Utilisez un chiffon humide pour nettoyer l'appareil. N'utilisez pas de produits de nettoyage agressifs et n'immergez jamais l'appareil.

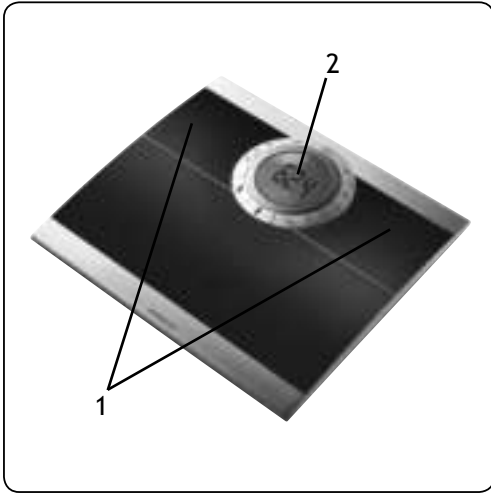
- **N'utilisez en aucun cas de dissolvants ou produits de nettoyage agressifs!**
- **N'immergez en aucun cas l'appareil!**
- **Utiliser cette balance avec précaution, ne pas la faire cogner contre quelque chose et ne pas la laisser tomber.**

## 13 | CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES

<i>Pile (à remplacer par l'utilisateur)</i>	3 x 1,5 V, AAA (LR03), Micro
<i>Plage de mesure</i>	5 kg à 150 kg
<i>Incréments d'affichage poids, masse osseuse</i>	100 g
<i>Incréments d'affichage graisse corporelle, masse hydrique, masse musculaire</i>	0,1%
<i>Incréments d'affichage BMR, AMR</i>	1 Kcal

Sous réserve de modifications techniques.





1. Surface from rubber
2. Display
3. Weight
4. Body fat
5. Body water
6. Muscle percentage
7. Bone mass
8. BMR - Basal metabolic rate
9. AMR - Active metabolic rate
10. Down
11. Up/ User
12. Confirm setting

## 1 | SAFETY INSTRUCTIONS

- 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!
- 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 150 kg (330 lb, 24St). The weight measurement is displayed in increments of 100 g (0.2lb, ¼St). 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 measuringunit, please read the information in chapter SETTINGS.
- 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.

## 2 | 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, sex, activity levels) 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.

## 3 | 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.

## 4 | BATTERIES

Remove the batteries from the protective packaging and insert with the correct polarity. See the diagram inside the battery compartment. When the batteries are inserted, the scale switches on automatically in set-up mode (see Point 5). The date display flashes. If the scale fails to operate, remove the batteries completely and reinsert them.

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 1,5 V, AAA, LR03).

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.

## 5 | SETTINGS

Enter your personal information before using the scale. If no buttons are pressed for 90 seconds during the set-up procedure, the scale switches off and any information previously entered is lost.

## SETTING DATE, TIME AND MEASURING UNIT

Press the **SET** button when the display is switched off. The **SET** button lights up and the date indicator flashes on the display. Set the date, time and measuring unit (KG, LB or ST) one after the other by pressing the **▲** or **▼** buttons.

- Modifying values: Press **▲** or **▼** or press and hold for more rapid progress.
- Confirming each entry: Press the **SET** button.

After your entries are made, **End** appears on the display and the information is saved.

## SETTING USER 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.

- Switch on the display by briefly stepping on the platform or press **□**.
- Wait until the display shows **0.0**.
- Press the **SET** button to start changing the settings. The first memory position flashes on the display.
- Now you can enter the following setting:

Memory position	1 to 10
Body size	100 to 220 cm (3'-03" to 7'-03")
Age	10 to 100 years
Sex	male (♂), female (♀)
Degree of activity - Activity	1 to 5

- Modifying values: Press **▲** or **▼** or press and hold for more rapid progress.
- Confirming each setting: Press the **SET** button.

The saved values are then displayed one after the other. The scale is now ready for measurement. The scale switches off automatically if no other actions are performed.

## DEGREES OF ACTIVITY

Selection of the degree of activity must refer to the medium and long term.












- **A 1:** No physical activity.
- **A 2:** Low physical activity.  
Little and light physical exercises (e.g. walking, light gardening and gymnastics). This mode should also be selected before the start of a training or dietary program. After approx. 6-10 weeks you can switch to the next level of activity.
- **A 3:** Moderate physical activity.  
30 minutes of physical exercise 2 to 4 times a week (e.g. jogging, cycling, tennis, etc.). This mode should be selected as soon as you notice a general improvement in your well-being/fitness in the course of a training/dietary program. After 8-12 weeks of continuous training/diet, you can change to the next level of activity.
- **A 4:** Substantial physical activity.  
30 minutes of physical exercise 4 to 6 times a week.
- **A 5:** Intensive physical activity.

Daily intensive training or physical work (e.g. intensive running, construction work, etc.). For this mode you should have an overall high level of mobility, endurance and power and maintain this level over a longer period of time.



After all parameters have been entered, you can now measure your weight, body fat and the other data.

## 6 | TAKING MEASUREMENTS

- Select the desired function and activate the scale as follows:

Function	Activation
Weight only	Press the  button or step briefly on the platform.
Complete analysis	Press the   button (or press briefly on the platform and press the   button).
Target analysis	Press the function button <b>BF</b>       .

The display switches on and the date and time appear.

- Wait until **0.0 KG** appears on the display.
- When using the analysis functions, press the   button to select the user.
- Now 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.  
*Important: When activating the analysis function, make sure there is no contact between your feet, legs, calves or thighs. Otherwise the measurement will not be performed correctly.*
- When you step off the scale, the scale will switch off after a few seconds.

## 7 | WEIGHT ONLY - FUNCTION

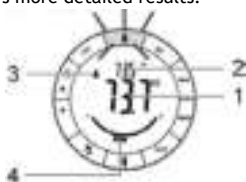
The *Weight only* function only displays the measured weight (the last weight, trend displays and interpretations are not displayed).



## 8 | ANALYSIS-FUNCTIONS








The analysis functions displays more detailed results:

- 1 Current measurement
- 2 Last measurement
- 3 Average value of the last 5 measurements
- 4 Interpretation: comparison with table values








## COMPLETE ANALYSIS

The *Complete analysis* function displays the results automatically in sequence (one after the other), the illuminated function key indicates the measured variable:

1 	Weight	KG, LB or ST
2 	Body fat	%
3 	Body water	%
4 	Muscle percentage	%
5 	Bone masse	KG, LB or ST
6 	Basal metabolic rate BMR	Kcal
7 	Active metabolic rate AMR	Kcal

Press any function key to display the results more quickly or individually.

## TARGET ANALYSIS

If you pressed one of the function buttons **BF**      to start the measurement for a target analysis, only the weight and the selected result are displayed.














In this case, the results are not displayed automatically in sequence. However, you can also press one of the other function keys to retrieve these results.

## MEMORY FUNCTION

- A maximum of 10 sets of results are saved automatically in the measured value memory.
- Incorrect measurements resulting in *Err* are not saved.
- Weight measurements (without analysis measurement) are not saved in the memory.

### Retrieving measured values from the memory

The last 10 measurements can be retrieved.

- Switch on the scale by briefly stepping on the platform.
- If necessary, press the  button several times to select the memory position where your personal user data is saved.
- When **0.0** appears, press the function buttons  **BF**      to retrieve the last measured value for this variable.
- End** appears on the display if a value has not been saved.
- Press the relevant function key repeatedly to display the measured values one after the other. The date indicates when the measurement was taken. If several measurements were saved on one day, the value saved in the last memory position is displayed first.
- End** appears after the last measured value is displayed.
- You can view any other measured variable together with stored related values by pressing the relevant function button  **BF**     .
- If no buttons are pressed for a short time, **0.0** appears on the display and the scale is ready for measurement.  
*Important: For bone mass, basal metabolic rate (BMR) and active metabolic rate (AMR), only the last measured value is saved because these values hardly ever change.*

## 9 | EVALUATION OF RESULTS

### TREND DISPLAY

This scale has a trend display, which compares the current measured value with the average calculated from the last 5 measurements.

#### Display Meaning

- ▲ Current value is higher than the average of the last 5 measurements.
- ▼ Current value is lower than the average of the last 5 measurements.
- ▲▼ Current value is the same as the average of the last 5 measurements.

**Important:** Note that trends are only displayed for body weight, body fat, body water and muscle proportion.

**Requirement:** at least 5 measured values must be saved.

### INTERPRETATION

The values for body weight, body fat, body water and muscle percentage appear in a graphic display, the bar indicates the interpretation.




- 1 - Values low: Bar positioned on the left (-).
- 2 - Values normal: Bar positioned in the centre (see the illustration above).
- 3 - Values high: Bar positioned on the right (+).

### WEIGHT

Your weight is compared in the BMI (Body Mass Index). The following formula calculates your weight:

$BMI = \text{weight in kg} / (\text{body size in m})^2$ .

Underweight	Normal weight	Overweight
< 20	20 - 25	> 25

If your BMI is greater than 25, an  symbol appears next to the interpretation bar.

Tip: Reassess your eating habits and change your diet. Remember that the BMI interpretation always rates extremely muscular bodies (such as bodybuilders) as overweight because the BMI formula does not take into account the extremely high muscle mass.

### BODY FAT PERCENTAGE

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

#### Man

Age	very good	good	average	poor
10-14	< 11	11 - 16	16,1 - 23	> 23,1
15-19	< 12	12 - 17	17,1 - 22	> 22,1
20-29	< 13	13 - 18	18,1 - 23	> 23,1
30-39	< 14	14 - 19	19,1 - 24	> 24,1
40-49	< 15	15 - 20	20,1 - 25	> 25,1
50-59	< 16	16 - 21	21,1 - 26	> 26,1
60-69	< 17	17 - 22	22,1 - 27	> 27,1
70-100	< 18	18 - 23	23,1 - 28	> 28,1

#### Female

Age	very good	good	average	poor
10-14	< 16	16 - 21	21,1 - 26	> 26,1
15-19	< 17	17 - 22	22,1 - 27	> 27,1
20-29	< 18	18 - 23	23,1 - 28	> 28,1
30-39	< 19	19 - 24	24,1 - 29	> 29,1
40-49	< 20	20 - 25	25,1 - 30	> 30,1
50-59	< 21	21 - 26	26,1 - 31	> 31,1
60-69	< 22	22 - 27	27,1 - 32	> 32,1
70-100	< 23	23 - 28	28,1 - 33	> 33,1

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.

### BODY WATER PERCENTAGE

The body water percentage is normally within the following ranges:

#### Man

Age	poor	good	very good
10-100	< 50	50-65	> 65


#### Woman

Age	poor	good	very good
10-100	< 45	45-60	> 60

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. Basically, a high body water percentage should be the aim.

**Important:** If your body water proportion is rated as poor, an  symbol appears next to the interpretation bar.

**Tip:** Increase your daily water intake.

## MUSCLE PERCENTAGE

The muscle percentage is normally within the following ranges:

Man 

Age	low	normal	high
10-14	< 44	44 - 57	> 57
15-19	< 43	43 - 56	> 56
20-29	< 42	42 - 54	> 54
30-39	< 41	41 - 52	> 52
40-49	< 40	40 - 50	> 50
50-59	< 39	39 - 48	> 48
60-69	< 38	38 - 47	> 47
70-100	< 37	37 - 46	> 46

Female 

Age	low	normal	high
10-14	< 36	36 - 43	> 43
15-19	< 35	35 - 41	> 41
20-29	< 34	34 - 39	> 39
30-39	< 33	33 - 38	> 38
40-49	< 31	31 - 36	> 36
50-59	< 29	29 - 34	> 34
60-69	< 28	28 - 33	> 33
70-100	< 27	27 - 32	> 32

## BONE MASS

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).

**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).

## BMR = BASAL METABOLIC RATE

The basal metabolic rate is the amount of energy required by the body at complete rest to maintain its basic functions (e.g. while lying in bed for 24 hours). This value largely depends on the weight, body size and age of the individual and is displayed on the diagnostic scale in Kcal/day units using the scientifically recognised Harris-Benedict formula. Your body requires this amount of energy in any case and it must be reintroduced into your body in the form of nutrition. Failing to supply the body with the necessary amount of calorific energy can cause serious health problems.

## AMR = ACTIVE METABOLIC RATE

The active metabolic rate is the amount of energy required daily by the body in its active state. The energy consumption of a human being rises with increasing physical activity and is measured on the diagnostic scale in relation to the degree of activity entered (1-5). To maintain your existing weight, the amount of energy used must be reintroduced into the body in the form of food and drink. If less energy is introduced than is used over a longer period of time, your body will obtain the difference largely from the amount of fat stored and your weight will reduce. If, on the other hand, over a longer period of time more energy is introduced than the total active metabolic rate (AMR) calculated, your body will be unable to burn off the excess energy, and the excess will be stored in the body as fat and your weight will increase.

## RESULTS IN RELATION TO TIME

*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.*

The interpretation of the results will depend on changes in your overall weight and body fat, body water and muscle percentages, as well as on the period during which these changes take place. Rapid changes within days must be distinguished from medium term changes (over weeks) and long term changes (months). A basic rule is that short term changes in weight almost exclusively represent changes in water content, whereas medium and long term changes may also involve the fat and muscle percentages.

- If your weight reduces over the short term, but your body fat percentage increases or remains the same, you have merely lost water - e.g. after a training session, sauna session or a diet restricted only to rapid weight loss.

- If your weight increases over the medium term and the body fat percentage falls or stays the same, then you could have built up valuable muscle mass.
- If your weight and body fat percentage fall simultaneously then your diet is working - you are losing fat mass. Ideally you should support your diet with physical activity, fitness or power training. By this means, you can increase your muscle percentage over the medium term.
- Body fat, body water or muscle percentages should not be added (certain elements of muscle tissue also contain body water).

## 10 | TIPS

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

- If possible, always weighs 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).

## 11 | INCORRECT MEASUREMENTS

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

Possible causes of errors	Causes of error
The scale was not activated before you stood on it. If you stand on the scale before 0.0 appears in the display, the scale will not function correctly.	Activate the scale correctly (wait for 0.0) and repeat the measurement.
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.

Possible causes of errors	Causes of error
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 36% or greater than 70%).	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).	Repeat weighing barefoot. Slightly moisten the soles of your feet if necessary.
The maximum load-bearing capacity of 150 kg (330 lbs) was exceeded.	Only weigh the maximum permissible weight.

And remember: Physical exercise is the basis for a healthy body.

## 12 | 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.**

## 13 | TECHNICAL SPECIFICATIONS

Battery type	3 x 1,5 V, AAA (LR03), microlight
Measuring range	5 kg to 150 kg
Weight, bone mass unit	100 g
Body fat, water, muscle mass unit	0.1%
BMR, AMR unit	1 Kcal

Subject to technical modifications.



## GARANTIE & SERVICE

- Uw garantietermijn bedraagt 24 maanden na aankoop van het product.
- De garantie is alleen van toepassing als de aankoopnota kan worden overlegd. Bewaar daarom uw aankoopnota zorgvuldig. De garantietermijn vangt aan op de aankoopdatum.
- De garantie geldt niet in geval van:
  - normale slijtage;
  - onoordeelkundig of oneigenlijk gebruik;
  - onvoldoende onderhoud;
  - het niet in acht nemen van bedienings- en onderhoudsvorschriften;
  - ondeskundige montage of reparatie door uzelf of derden;
  - door de afnemer toegepaste niet originele onderdelen zulks ter beoordeling van onze technische dienst.
- De garantie geldt niet voor:
  - normale verbruiksartikelen;
  - externe verbindingskabels;
  - (uitwisselbare) signaal- en verlichtingslampjeszulks ter beoordeling van onze technische dienst.

Het apparaat, voorzien van kopie aankoopbon en klachtoomschrijving, inleveren bij uw leverancier of gefrankeerd terug sturen aan:

Inventum Holland BV  
Generatorstraat 17  
3903 LH VEENENDAAL  
NEDERLAND

of aan: new E.T.P. bvba  
Passtraat121  
9100 Sint Niklaas  
BELGIË

Indien de garantie is komen te vervallen of indien de garantietermijn is verstreken, dienen wij de kosten welke verbonden zijn aan een beoordeling en/of reparatie in rekening te brengen.

Op verzoek zullen wij u eerst een prijsopgave verstrekken alvorens tot reparatie over te gaan. Zonder dit verzoek om prijsopgave gaan wij ervan uit dat u, met het opsturen van uw apparaat, automatisch een opdracht tot reparatie heeft verstrekt.

Wij verlenen twee maanden garantie op de door onze servicedienst uitgevoerde herstelwerkzaamheden en het daarbij nieuw aangebrachte materiaal, gerekend vanaf de hersteldatum. Indien zich binnen deze periode een storing voordoet welke het directe gevolg is van de uitgevoerde herstelwerkzaamheden of het daarbij nieuw aangebrachte materiaal, heeft de koper het recht op kosteloos herstel.

## GARANTIE & SERVICE

- Die Garantie gilt für 24 Monaten ab Kauf der Ware.
- Die Garantie gilt nur bei Vorlage der Rechnung des gekauften Gerätes. Bewahren Sie deshalb die Rechnung sorgfältig auf. Die Garantie gilt ab dem Kaufdatum.
- Die Garantie gilt nicht im Falle von:
  - normalem Verschleiß
  - mangelhafter Wartung
  - unsachgemäßem oder zweckentfremdeten Gebrauch
  - Nichtbeachtung von Bedienungs- und Wartungsvorschriften
  - unfachmännischer Reparatur durch den Käufer oder Dritte
  - nicht verwendeten Originalteilen, die vom Käufer oder durch Dritte montiert worden sind, welche erst von unserem Kundendienst zu begutachten sind.
- Die Garantie gilt nicht für:
  - normale Gebrauchsartikel;
  - Beleuchtungsbirnen, welche von unserem Kundendienst zu begutachten sind.

Bitte senden Sie das Gerät zusammen mit der Rechnung und einer Fehlerbeschreibung frankiert an:

Inventum Holland BV  
Generatorstraat 17  
3903 LH VEENENDAAL  
NIEDERLANDEN

oder an: new E.T.P. bvba  
Passtraat 121  
9100 Sint Niklaas  
BELGIEN

Falls die Garantie entfallen oder die Garantiezeit abgelaufen ist, müssen wir Ihnen die Kosten, die durch eine Begutachtung und/oder einer Reparatur entstehen, in Rechnung stellen.

Wir erstellen Ihnen gerne auf Anfrage einen Kostenvoranschlag, bevor wir mit der Reparatur beginnen. Wenn wir zur Reparatur übergegangen sind, werden die Begutachtungs- bzw. Prüfungskosten von uns nicht in Rechnung gestellt.

Wir gewähren auf die von unserem Kundendienst ausgeführten Reparaturen und auf das neu verarbeitete Material zwei Monate Garantie, wobei diese zweimonatige Frist ab dem Tag der Reparatur gilt. Sollte während dieses Zeitraumes ein Defekt auftreten, welcher direkt auf die Reparatur oder das dabei verwendete Material zurückzuführen ist, kann der Kunde selbstverständlich sein Gerät kostenlos reparieren lassen.



## GARANTIE & SERVICE

- La garantie est assurée pendant 24 mois à compter de la date d'achat de l'article.
- La garantie ne sera applicable que sur présentation du bon d'achat. C'est pourquoi vous devez conserver bien précieusement votre bon d'achat. Le délai de garantie commence à partir de la date d'achat.
- La garantie n'est pas assurée dans les cas suivants:
  - usure normale
  - emploi inadéquat ou utilisation abusive
  - entretien insuffisant
  - non-respect des consignes d'utilisation et d'entretien
  - réparation par l'acheteur non compétent
  - adaptation par l'acheteur de pièces détachées qui ne sont pas d'origine ce qui sera jugé par notre service technique
- La garantie n'est pas applicable pour:
  - les articles de consommation normale
  - les câbles de raccordement extérieurs
  - les lampes témoins (changeables) de signal et d'éclairage ce qui sera jugé par notre service technique

L'appareil doit être renvoyé en port payé avec la facture ainsi que la description du problème à :

Inventum Holland BV  
Generatorstraat 17  
3903 LH VEENENDAAL  
PAYS BAS

ou à : new E.T.P. bvba  
Passtraat 121  
9100 Sint Niklaas  
BELGIQUE

Si la garantie n'est pas applicable ou bien si le délai de garantie est dépassé, nous vous facturerons les frais liés à un devis et/ou à une réparation.

Sur simple demande de votre part, nous pouvons d'abord établir un devis avant de commencer toute réparation. Sans votre demande de devis, nous partons du principe que vous nous donnez automatiquement votre accord pour la réparation de votre appareil, dès l'instant où vous nous l'avez envoyé.

Nous assurons deux mois de garantie sur les réparations effectuées par notre service après-vente et sur le matériel qui aura été ajouté, et ce délai de deux mois est calculé à compter de la date de la réparation. Si pendant cette période, il y avait une défection de l'appareil due directement aux travaux de réparation qui ont été effectués ou due au matériel rajouté, il va de soi que l'acheteur pourra de plein droit faire réparer gratuitement son appareil.

## GUARANTEE & AFTER SALES SERVICE

- This product is guaranteed for a period of 2 years from the date of purchase against mechanical and electrical defect.
- Guarantee can only be given if proof of purchase (e.g. till receipt) can be shown. Therefore keep it in a safe place. The guarantee period starts at date of purchase.
- Guarantee is not valid in case of:
  - normal wear;
  - damage through misuse use or when the instructions were not followed correctly;
  - lack of maintenance;
  - not following the operation- and safety instructions;
  - incompetent montage or repairs made by yourself or others;
  - using accessories and spare parts which are not suitable for the appliance; for assessment by our technical department.
- The guarantee is not valid for:
  - normal wear;
  - external cables;
  - (interchangeable) signal- and controllamps for assessment by our technical department.

Return the appliance, including proof of purchase and description of the complaint, stamped to:

Inventum Holland BV  
Generatorstraat 17  
3903 LH VEENENDAAL  
The Netherlands

or to: new E.T.P. bvba  
Passtraat 121  
9100 Sint Niklaas  
BELGIUM

- Pack it carefully (preferably in the original carton). Ensure unit is clean.
- Enclose your name and address and quote model number on all correspondence.

When the guarantee is no longer valid or when the period of guarantee has passed, we will charge any costs that flow out of an assessment and/or repairing.

On request we will supply a statement before repairing. Without requesting a statement, we assume that you, by sending the appliance, automatically order to repair the appliance.

A guarantee period of two months is valid for repairs done by our technical department and the used spare parts, counting from the repair date. When a malfunction occurs within this period which directly flows out of the repairs and the used spare parts, the consumer has the right of repairs without any costs.





Inventum Holland BV  
Generatorstraat 17, 3903 LH , Veenendaal, Nederland  
Tel.: 0318-542222, Fax.: 0318-542022, Mail: helpdesk@inventum.eu

Inventum Belgium BVBA  
Lindenstraat 32, 3140, Keerbergen, België  
Tel: 05172 4100 980, Fax.: 05172 4100 9814, Mail: info@inventumbelgium.be

Website: [www.inventum.eu](http://www.inventum.eu)