

cresta
SINCE 1956



MODEL CBS 370

CE

NL. GLAZEN WEEGSCHAAL MET LICHAAMSANALYSE

EN. GLASS BODY ANALYSER

FR. PÈSE-PERSONNE EN VERRE
AVEC ANALYSE DU CORPS

DE. GLÄSERNE PERSONENWAAGE MIT
KÖRPERANALYSE

GESBUKSAANWIJZING

INSTRUCTION MANUAL

BEDEINUNGSANLEITUNG

MODE D'EMPLOI

INHOUDSOPGAVE

NL. Wij bedanken u voor uw aankoop van deze CRESTA personenweegschaal met lichaamsanalyse. Leest u deze gebruiksaanwijzing eerst zorgvuldig door voordat u het product in gebruik neemt, zelfs als u met het soort product vertrouwd bent. Het geeft u aanwijzingen om optimaal van dit product gebruik te maken.

EN. We thank you for buying our CRESTA GLASS BODY ANALYSER. It shows your confidence in our brand and our products. Please be assured you have bought a high quality product which you will enjoy using for many years to come.

Read this manual thoroughly before first use, even if you are familiar with this type of product. It will give you instructions to make optimal use of this product.

FR. Nous vous remercions de votre achat de ce pèse-personne CRESTA avec analyse corporelle. Lisez attentivement ce mode d'emploi avant la première utilisation de cet appareil, même si vous connaissez déjà ce genre d'appareil. La notice vous apprend comment utiliser ce produit de façon optimale.

DE. Wir bedanken uns herzlich bei Ihnen für den Kauf dieser Personenwaage der Marke CRESTA, die mit der Funktion der Körperanalyse ausgestattet ist. Lesen Sie diese Gebrauchsanweisung vor der ersten Benutzung aufmerksam, auch wenn Sie diese Art von Gerät bereits kennen. Diese Gebrauchsanweisung zeigt Ihnen, wie Sie dieses Produkt optimal benutzen können.

VEILIGHEIDSINFORMATIE

INFORMATIE OVER VEILIGHEID EN GEBRUIK	2
TIPS	3

OVERZICHT

PRODUCT ONDERDELEN	4
INHOUD	4
LCD DISPLAY	5

INSTELLINGEN

ALGEMENE INSTRUCTIES	6
PLAATSEN VAN DE BATTERIJEN	6
MEETEENHEID INSTELLEN	7
UW PROFIEL INSTELLEN	8-9
UW WEEGSCHAAL INSTELLEN	9
ALLEEN WEGEN	10

BEGINNEN MET METEN

EERSTE METING	10-11
DAGELIJKE METING	11-12

UW GEZONDHEID ONDER CONTROLE

LICHAAMSVET INDICATOR	12
-----------------------------	----

PROBLEMEN OPLOSSEN

FOUTMELDINGEN	13
TIJDENS HET METEN	13-14

SPECIFICATIES

.....	15
-------	----

ONDERHOUD

.....	16
-------	----

GARANTIE








.....	16
-------	----

BIJLAGEN

GEZONDHEIDSTIPS OVER LICHAAMSVET	17
GEZONDHEIDSTIPS OVER LICHAAMSVOCHT.....	18
GEZONDHEIDSTIPS OVER SPIERMASSA.....	19
GEZONDHEIDSTIPS OVER BOTMASSA	19
GEZONDHEIDSTIPS OVER BMI	20
GEZONDHEIDSTIPS OVER CALORIEËN	21
EMC BIJLAGE	21

♥ Veiligheids – en Gebruiksinformatie

Deze waarschuwingstekens en symbolen zijn essentieel voor het correcte - en veilige gebruik van dit product en beschermen u en anderen voor letsel. Hieronder vindt u de uitleg bij de diverse waarschuwingstekens en symbolen die u in deze gebruiksaanwijzing of op het product label kunt aantreffen:

	Symbool voor "Lees deze gebruiksaanwijzing zorgvuldig door"		Symbool voor "FABRIKANT"
	Symbool voor "GELIJKSTROOM"		Symbool voor "OVEREENKOMSTIG EU VEREISTEN"
	Symbool voor "FABRICAGE DATUM"		Symbool voor "MILIEU BESCHERMING – Elektrisch afval mag u niet met het gewone huisvuil verwijderen. Lever dit in bij uw plaatselijke recycle center. Vraag uw gemeente om de specifieke regels binnen uw gemeente."
SN	Symbool voor SERIENUMMER		

LET OP

Deze CRESTA CBS 370 personenweegschaal met lichaamsanalyse maakt het gemakkelijk uw gezondheid onder controle te houden.

Dit product is ontwikkeld voor gezonde personen van 10 jaar of ouder die zelf diverse lichaamscomponenten willen meten en willen bewaken. Gegevens die dit product aangeeft vervangen geen behandeling, genezingskuur en voorkomen geen ziekte. In geval van twijfel neemt u dan contact op met uw arts.

Dit product is niet geschikt voor zwangere vrouwen, aangezien de bijwerking op de foetus onbekend is. Dit product is ongeschikt voor personen die verbonden zijn met een draagbaar – of implantaarbaar elektronisch apparaat of instrument zoals een pacemaker of defibrillator.

Dit product is niet geschikt om door personen gebruikt te worden met een acute of chronische ziekte of medicijngebruik die het lichaamsvochniveau beïnvloeden. De nauwkeurigheid van de metingen bij deze personen kunnen niet gewaarborgd worden. Specifiek medisch advies dient u bij uw arts aan te vragen.

De fabrikant heeft op verzoek schema's en onderdelenlijsten beschikbaar.

WAARSCHUWING: Breng geen wijzigingen aan dit apparaat aan. Dit kan leiden tot toename van de emissies en verlaging van de immuniteit van de CBS 370.

Gebruik dit product uitsluitend volgens de instructies van deze gebruiksaanwijzing. Elk ander gebruik kan tot gevaarlijke situaties leiden. Gebruik en berg deze weegschaal op onder de omgevingspecifities zoals in deze gebruiksaanwijzing aangegeven. Stel deze weegschaal niet bloot aan extreme temperaturen, direct zonlicht, een vochtige – of bijtende omgeving. ga niet op de weegschaal staan met een nat lichaam en natte voeten, dit om uitglijden te voorkomen, met name na het nemen van een douche of bad. Houd dit product buiten bereik van kleine kinderen en huisdieren aangezien het inslikken van kleine onderdelen gevaarlijk of zelfs fataal kan zijn. Gebruik dit product niet meer wanneer het versleten is omdat aangetaste sensoren en elektrodes of loszittende elektrodes de prestatie van de weegschaal negatief beïnvloeden of andere problemen kunnen veroorzaken.

Wanneer u allergisch bent voor roestvrijstaal vermijdt dan contact met de elektrodes van het product. Onder normale omstandigheden bent u de bedoelde gebruiker om te meten en het product te onderhouden volgens de instructies van deze gebruiksaanwijzing.

GEBRUIKERS AANWIJZINGEN

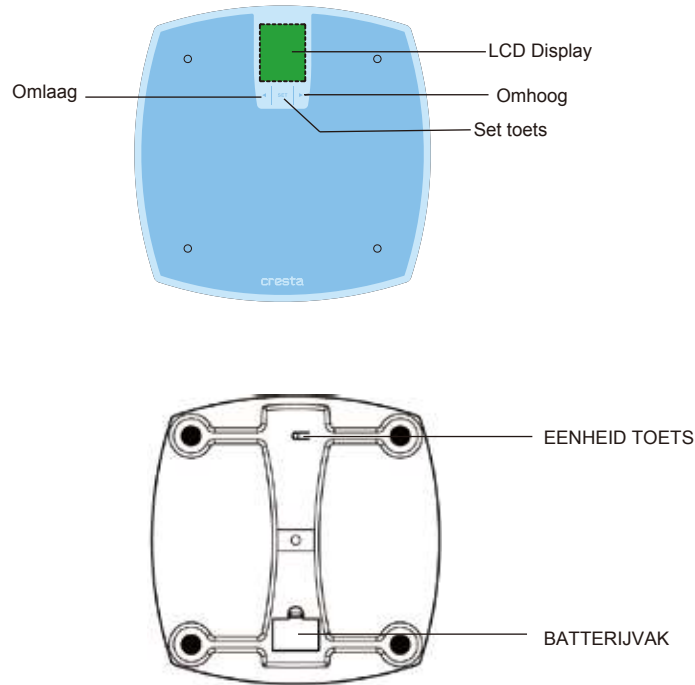
- De CRESTA personenweegschaal met lichaamsanalyse meet het gewicht en schat calorieën en de BMI in. Hierbij wordt gebruik gemaakt van de bio-elektrische impedantie (BIA) technologie om het lichaamsvet, het totale lichaamsvocht percentage, de botmassa en de spiermassa te meten bij gezonde kinderen van 10 – 17 jaar en gezonde volwassenen.
- De weegschaal is uitsluitend bestemd voor huishoudelijk gebruik.

♥ Tips

Om de nauwkeurigheid van de meting te waarborgen verzoeken wij de onderstaande instructies op te volgen wanneer u met de meting begint.

- Plaats de weegschaal op een vlakke -, harde ondergrond. Een zachte ondergrond zoals tapijt of een kleed beïnvloedt het meetresultaat.
- Ga met blote voeten op de weegschaal staan. Blijf stil staan en houd contact met de elektrodes totdat de meting voltooid is.
- Start de meting bij voorkeur minstens 2 uur nadat u bent opgestaan of een maaltijd heeft genuttigd.
- Meet niet direct na een fysieke inspanning, sauna of bad, drinken of eten.
- Meet bij voorkeur altijd rond hetzelfde tijdstip en op dezelfde weegschaal op hetzelfde gladde -, harde oppervlak.
- Voor maximale nauwkeurigheid raden wij aan het apparaat op hetzelfde moment van de dag op dezelfde plaats te gebruiken.
- De conditie van de huid onder uw voeten kan effect op de meting hebben. Het natuurlijke verouderingsproces of effecten van activiteiten kunnen deze huid hard maken. Bij voorkeur doet u de meting met het beste resultaat met schone, enigszins vochtige voeten. Indien u met het gebruik van de weegschaal problemen ondervindt neemt u dan met onze service afdeling contact op onder nummer 0900-4000030
- Het geschatte percentage lichaamsvet varieert met de hoeveelheid lichaamsvocht en wordt door uitdroging of teveel lichaamsvocht als gevolg van bijvoorbeeld alcoholgebruik, menstruatie, ziekte, intensieve sportbeoefening etc beïnvloed.

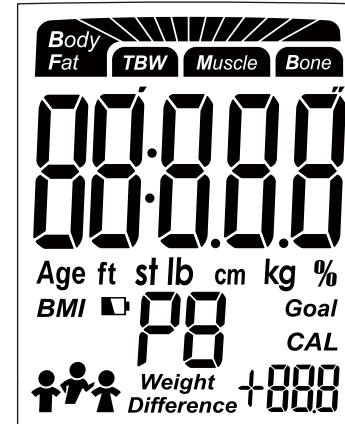
♥ PRODUCT ONDERDELEN



♥ INHOUD

1. PERSONENWEEGSCHAAL CBS 370
2. BATTERIJEN TYPE AAA – 3 STUKS (1.5V ELK)
3. GEBRUIKSAANWIJZING

♥ LCD Display



Body Fat	RESULTAAT METING LICHAAMSVET	%	PERCENTAGE
TBW	RESULTAAT METING LICHAAMSVOCHT	♂	MAN
Muscle	RESULTAAT METING SPIERMASSA	♂♂	MANNELIJKE ATLEET
Bone	RESULTAAT METING BOTMASSA	♀	VROUW
Age	LEEFTIJD	♀♂	VROUWELIJKE ATLEET
cm	CENTIMETER	P8	GEBRUIKERS NUMMER (P1-P8)
ft	Foot	CAL	RESULTAAT CALORIE METING
kg	KILOGRAM	BMI	BODY MASS INDEX
lb	Pound	🔋	LAGE BATTERIJSPANNING
st lb	Stone	--	LAGER DAN DOEL GEWICHT
Weight Difference	VERSCHIL T.O.V. DOEL GEWICHT	+	HOGER DAN DOELGEWICHT
Goal	DOEL GEWICHT		

♥ **ALGEMEN INSTRUCTIES**

De CRESTA Personenweegschaal CBS 370 met lichaamsanalyse maakt gebruik van de BIA (Bio-Impedantie Analyse) technologie. Een kleine hoeveelheid zwakstroom wordt door het lichaam gevoerd om daarmee de bio weerstand te meten en calorieën, BMI, lichaamsvet, lichaamsvocht, spiermassa en botmassa te meten. Het elektrische stroompje is klein en wordt nauwelijks gevoeld..

Deze BIA technologie is goedkoop, veilig, non-invasief, gifvrij en onschuldig. Het beschikt tevens over de kenmerken van eenvoudige bediening en geeft een grote hoeveelheid informatie.

De bovengenoemde zwakstroom is lager dan 0.5mA. Let echter op dat voor een ieder met een draagbaar of implanteerbaar medisch elektronisch instrument zoals een pacemaker het gebruik van deze weegschaal niet is toegestaan.

Dit product is bestemd om door gezonde kinderen van 10 – 17 jaar en gezonde volwassenen gebruikt te worden.

♥ **DE BATTERIJEN PLAATSEN**

- Open het batterijvak aan de achterzijde van de weegschaal.
- Plaats de 3 batterijen type AAA in het batterijvak in de juiste poolrichting, zoals in het vak aangegeven.

* De cijfers "8888" worden in het display weergegeven.



- Sluit het batterijvak en wacht tot de cijfers "00" in het display worden getoond

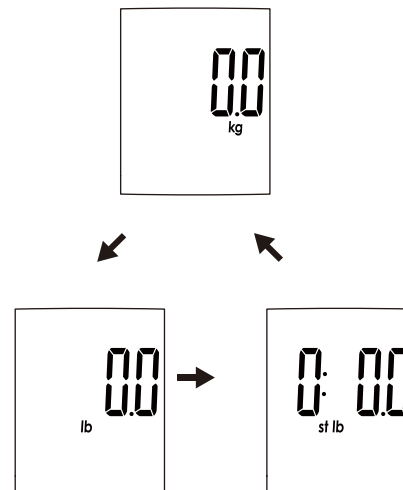


LET OP

- Wanneer het symbool verschijnt zal de weegschaal na ongeveer 3 seconden uitschakelen. U dient nu een nieuw set batterijen te plaatsen. Vervang alle batterijen tegelijk en mix geen oude - en nieuwe batterijen.
- Gebruikte batterijen behoren tot het schadelijke afval. Gooi deze niet met het gewone huisvuil weg, maar lever deze in bij het recycle station in uw gemeente. Voor uw plaatselijke recycle regelgeving kunt u met uw gemeente contact opnemen. Dit geldt tevens wanneer u de weegschaal wilt verwijderen..
- Wanneer u van plan bent de weegschaal gedurende een langere periode niet te gebruiken verwijdert u dan de batterijen voordat u de weegschaal opbergt. Batterijen kunnen lekken en daarmee onbedoelde schade aan de weegschaal aanbrengen.

♥ **DE MEETEENHEID KIEZEN**

Wanneer u de batterijen correct heeft geplaatst kunt u de weegeenheid instellen door de "UNIT" knop aan de achterzijde van de weegschaal in te drukken. De weegschaal is standaard op KILOGRAM ingesteld. Door op de "UNIT" knop te drukken kunt u kiezen tussen KILOGRAM, POUND en STONE.



♥ UW PROFIEL INSTELLEN

De CRESTA personenweegschaal CBS 370 kan door meerdere personen gebruikt worden – tot maximaal 8 personen. Volg de instructies om uw Gebruikers ID aan te maken, inclusief uw geslacht, leeftijd, gewichtdoelstelling.

1. Gebruikers ID toekennen

- Wanneer u de batterijen correct geplaatst heeft druk op de “SET” toets om de instellingen te starten.
- Het systeem zal eerst naar de Gebruikers ID vragen. Zoals in de afbeelding zal “P1” knipperen. Druk op een van de ◀ ▶ gewenste toetsen om een gebruikersnummer van P1 tot P8 te selecteren..
- Druk op “SET” om de gebruikers ID te bevestigen.



2. Geslacht instellen

- Nadat u de Gebruikers ID heeft bevestigd verspringt het systeem automatisch naar de instelling van het geslacht.
 - Zoals in de afbeelding aangegeven zal het poppetje gaan knipperen. ⚭ Maak dmv het indrukken van de gewenste toets uw keuze uit uw geslacht (MAN/VROUW/ MANNELIJKE ATLEET/VROUWELIJKE ATLEET).
 - Druk de “SET” toets in om uw geslacht te bevestigen
- MANNELIJKE ATLEET MODUS:
Iemand die wekelijks meer dan 10 uur sport uitoefent en die een hartslag in rust heeft van 60 slagen per minuut wordt gedefinieerd als een mannelijke atleet.. Indien u aan deze beschrijving voldoet selecteer dan MANNELIJKE ATLEET voor de meest nauwkeurige meting. Deze weegschaal is niet geschikt voor professionele sporters of body builders.



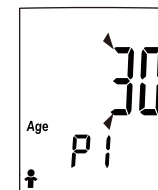
3. UW LENGTE INSTELLEN

- Nadat u uw geslacht heeft ingesteld zal het systeem automatisch naar uw lengte vragen.
- Zoals in onderstaande afbeelding aangegeven zullen de cijfers “ 165 ” knipperen. Stel door middel van de OMHOOG of OMLAAG toets uw juiste lengte in.
- Wanneer u de OMHOOG of OMLAAG toets indrukt en ingedrukt houdt verspringen de cijfers versneld vooruit of achteruit.
- Druk op “SET” om uw lengte te bevestigen.



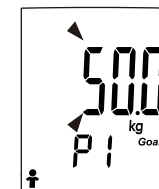
4. UW LEEFTIJD INSTELLEN

- Nadat u uw gestalte heeft ingesteld zal het systeem naar uw leeftijd vragen
- Zoals in de onderstaande afbeelding aangegeven zullen de cijfers “30” knipperen. Stel door middel van de OMHOOG of OMLAAG toets de juiste leeftijd in.
- Wanneer u de OMHOOG of OMLAAG toets indrukt en ingedrukt houdt verspringen de cijfers versneld vooruit of achteruit.
- Druk op “SET” om uw leeftijd te bevestigen.



5. UW DOELGEWICHT INSTELLEN

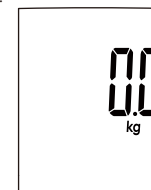
- Nadat u uw lengte heeft ingesteld zal het systeem vragen naar uw DOELGEWICHT,.
- Zoals in onderstaande afbeelding aangegeven zullen de cijfers “50.0” knipperen. Stel door middel van de OMHOOG of OMLAAG toets het juiste DOELGEWICHT in.
- Wanneer u de OMHOOG of OMLAAG toets indrukt en ingedrukt houdt zullen de cijfers versneld vooruit of achteruit verspringen.
- Druk op “SET” om uw doelgewicht te bevestigen.



- Wanneer het LCD display “0.0” kg aangeeft kunt u de meting starten.

♥ UW WEEGSCHAAL INSTELLEN

1. Druk op het midden van de weegschaal en haal uw voet weer weg.
2. “0.0” wordt weergegeven.



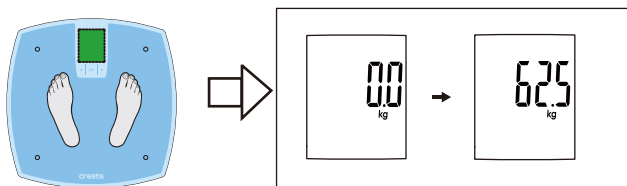
3. De weegschaal schakelt uit en is nu gereed voor gebruik. Deze installatie procedure dient u telkens te volgen wanneer u de weegschaal heeft verplaatst. Alle andere keren kunt u direct op de weegschaal gaan staan.

♥ ALLEEN WEGEN FUCNTIE

Uw CRESTA CBS 370 werkt als een normale weegschaal. Er zijn geen bijzondere programmeer stappen uit te voeren.

Wanneer u, als hierboven beschreven, de weegschaal eenmaal heeft ingesteld kunt u op de weegschaal gaan staan om uw huidige gewicht te meten. De weegschaal meet alleen uw gewicht.

1. Zet de weegschaal op een vlak -, hard oppervlak. Ongelijke oppervlakken of tapijt beïnvloeden de nauwkeurigheid van de meting.
2. Ga op de weegschaal staan en blijft stil staan terwijl uw weegschaal uw gewicht meet.
3. In het display verschijnt uw gewicht.

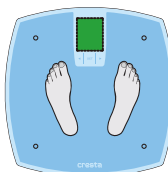


4. De weegschaal schakelt na enkele seconden automatisch uit.

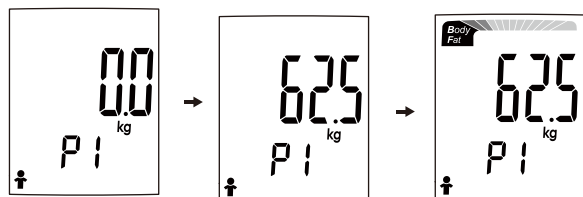
♥ DE EERSTE METING

- Volg alle gebruikers instellingen voor uw eerste meting. (zie Uw gebruikers ID instellen)

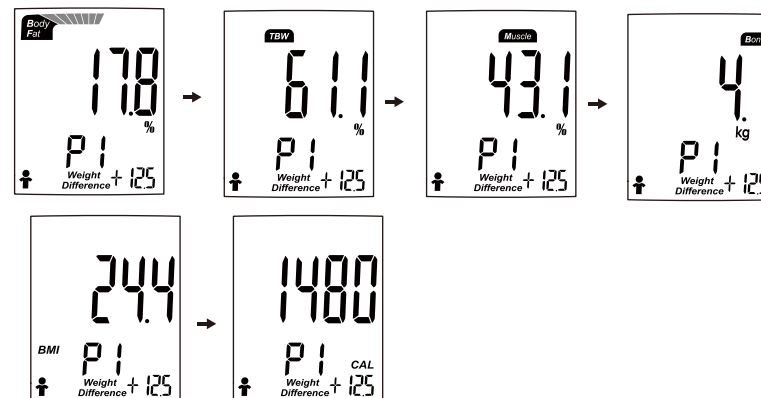
STAP 1: Ga met blote voeten op de weegschaal staan.



STAP 2: Blijf stil staan en houd volledig contact met de weegschaal totdat de bewegende lichaamsvet meting in het LCD display stopt.



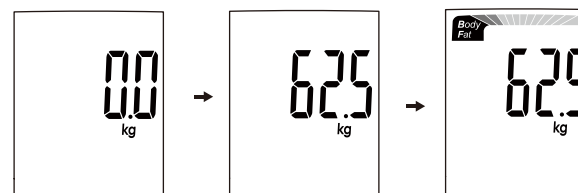
STAP 3: De meetresultaten worden achtereenvolgens 3 keer getoond: lichaamsvet, lichaamsvocht, spiermassa, botmassa, BMI en Calorieën.



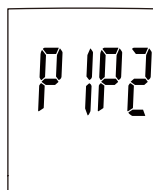
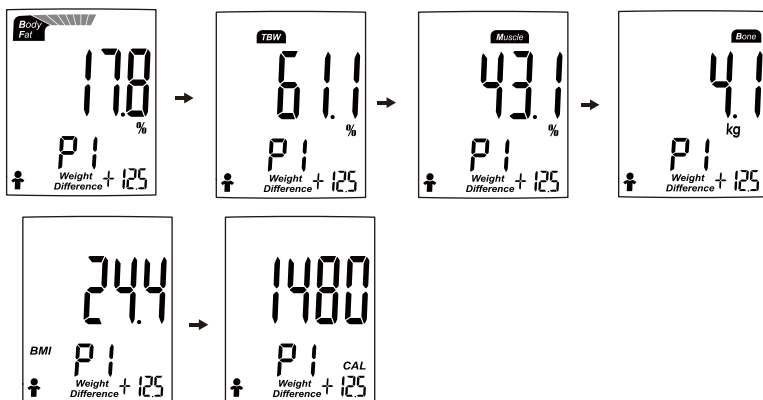
* Wanneer de meting niet voltooid kon worden zal de weegschaal alleen het gewicht tonen. (om een oplossing hiervoor te vinden, zie het hoofdstuk Probleemoplossingen).

♥ DAGELIJKSE METING

- Met de originele -, gepatenteerde SENSE ON technologie, schakelt de CBS 370 automatisch in zodra u met blote voeten op de weegschaal gaat staan.
- Blijf stil staan en houd volledig contact met deelelectrodes totdat de bewegende lichaamsvet meting in het LCD display stopt.



- Afhankelijk van de meetresultaten zal het systeem automatisch op basis van de vergelijkbare historische cijfers de mogelijke juiste gebruiker identificeren en worden de meetresultaten achtereenvolgens 3 keer in het display weergegeven.



- Wanneer het systeem 2 of meer gebruikers met vergelijkbare historische cijfers vindt zal u gevraagd worden tussen bijvoorbeeld P1 en P2 te kiezen. Druk op de OMLAAG toets voor P1 en op de OMHOOG toets voor P2. De meetresultaten worden nu bij de gekozen gebruiker gesorteerd en achtereenvolgens 3 keer getoond.

- Wanneer de meting niet voltooid kon worden zal de weegschaal alleen het gewicht tonen. (om een oplossing hiervoor te vinden, zie het hoofdstuk Probleemoplossingen).

♥ LICHAAMSVET INDICATOR

De voortgangsgrafiek aan de bovenzijde van het display werkt ook als indicator van het lichaamsvet niveau. Wanneer na analyse de meetresultaten worden weergegeven geeft de grafiek de verschillende lichaamsvet niveau's aan.



♥ FOUT MELDINGEN

FOUTMELDING	OMSCHRIJVING	OPLOSSING
	Te hoog gewicht. De weegschaal schakelt uit.	Stop het gebruik van deze weegschaal.
	Lage batterijspanning. De weegschaal schakelt uit.	Vervang alle 3 batterijen tegelijk. Koop de juiste vervangingsbatterijen.

♥ TIJDENS HET METEN ...

Probleem	Mogelijke oorzaak	Oplossing
Afwijkende meetresultaten: -Te hoog; OF -Te laag; OF Groot verschil tussen 2 recente metingen.	Verkeerde houding	De weegschaal staat op een zachte ondergrond zoals tapijt of op een ongelijke ondergrond.
	De weegschaal staat op een zachte ondergrond zoals tapijt of op een ongelijke ondergrond.	Plaats de weegschaal op een vlakke - , harde ondergrond

Probleem	Mogelijke oorzaak	Oplossing
Afwijkende meetresultaten: -Te hoog; OF -Te laag; OF Groot verschil tussen 2 recente metingen.	Uw voeten zijn te droog	Maak uw voeten met een bevochtigde doek vochtig en meet opnieuw.
Er verschijnt geen waarde op de weegschaal inschakelt	De batterijen zijn nog niet geplaatst.	Plaats de batterijen (zie "DE BATTERIJEN PLAATSEN")
	Verkeerde type batterijen.	Vervang alle 3 batterijen voor het juiste type batterijen.
Gaat niet door met de analyse van calorieën, BMI, lichaamsvet, lichaamsvocht, spiermassa en botmassa.	U heeft mogelijk nog sokken aan.	Ga met blote voeten op de weegschaal staan en houd goed contact met de electrodes.
	Het systeem identificeert geen mogelijke gebruiker met vergelijkbare gegevens	Maak een gebruiker aan volgens de instructies "UW PROFIEL AANMAKEN"
	De gebruiker heeft geen keuze gemaakt uit het systeemresultaat.	Maak een gebruiker aan volgens de instructies "UW PROFIEL AANMAKEN"
De weegschaal schakelt uit	Lage batterijspanning.	Vervang alle 3 batterijen tegelijk. Koop de juiste vervangingsbatterijen.

♥ SPECIFICATIES

Product Naam	CBS 370 personenweegschaal met lichaamsanalyse
Afmetingen	Weegschaal: 320x320x27mm (circa)
Netto gewicht	Circa 1.6kg
Display	Digitaal LCD
Meeteenheid	Kilogram / Stone/ Pound
Meetbereik	5kg to 180kg / 0st: 11lb to 28st: 5lb / 11lb to 397lb
Onderverdeling	0.1kg / 0.2lb
Nauwkeurigheid	50 ±0.3kg; 100 ±0.4kg; 150 ±0.5kg; 180 ±0.7kg;
Omgevingscondities	Temperatuur: 5°C tot 40°C Relatieve vochtigheid: ≤90% Atmosferische druk: 86kPa tot 106kPa
Opbergcondities	Temperatuur: -20°C tot 60°C Relatieve vochtigheid: ≤90% Atmosferische druk: 50kPa tot 106kPa
Stroom	4.5V (3 x AAA - Batterijen)
Inschakelmethode	SENSE ON technologie
Auto-OFF	De weegschaal schakelt automatisch na circa 10 seconden uit wanneer er geen werking meer is.
Accessories	1. Batterijen type AAA – 3 x 2. Gebruiksaanwijzing
Werkingsmodus	Werkt continue

- Over de nauwkeurigheid van dit product
- Dit product heeft voor levering een strenge controle ondergaan. De fabrikant garandeert de nauwkeurigheid. Zie specificaties in bovenstaande tabel.
 - Deze weegschaal is uitsluitend bestemd voor het wegen van personen, niet voor het verifiëren van het gewicht van goederen.

♥ **ONDERHOUD**

Houd u bij het normale onderhoud rekening met de volgende instructies:

- Gebruik een droge -, zachte doek om stof te verwijderen
- Gebruik een licht met water bevochtigde doek om vuil te verwijderen en gebruik een droge -, zachte doek om de weegschaal af te drogen.
- Maak de weegschaal niet met veel water schoon en dompel de weegschaal ook niet onder in water.
- Gebruik geen agressieve schoonmaakmiddelen uit een spuitbus, of schuurmiddelen. Dit kan leiden tot beschadiging of kleurafwijkingen.
- Haal de weegschaal niet uit elkaar. Indien u een probleem heeft neemt u dan contact op met onze service afdeling onder nummer: 0900 - 4000030

♥ **GARANTIE**

- CRESTA garandeert deze weegschaal voor materiaal – of fabricagefouten gedurende een periode van 2 jaar vanaf de dag van uw aankoop.
- Deze Garantie is niet van toepassing bij schade door onjuist gebruik of misbruik van het product, inclusief maar niet beperkt tot:
 - Schade als gevolg van zelf aangebrachte wijzigingen of reparaties uitgevoerd door ondeskundigen.
 - Schade als gevolg van stoten of vallen tijdens transport.
 - Schade veroorzaakt voor gebruik anders dan in deze gebruiksaanwijzing aangegeven;
 - Schade of werkingsproblemen als gevolg van te weinig onderhoud.
 - Schade veroorzaakt door gebruik van verkeerde batterijen.
- In geval reparatie noodzakelijk is neemt u dan telefonisch contact op met onze service afdeling onder nummer 0900-4000030 voor de nodige instructies. Bewaart u uw aankoopbon goed, deze dient u bij reparatie te kunnen overleggen.

♥ **Gezondheidstips – Over lichaamsvet**

Het menselijk lichaam is onder andere opgebouwd uit een percentage vet. Lichaamsvet is essentieel voor uw gezondheid, voor het goed functioneren van uw lichaam, het beschermt vitale organen, helpt bij het reguleren van uw lichaamstemperatuur, is opslag voor vitamines en ondersteunt uw lichaam wanneer voedsel schaars is. Te veel of te weinig vet echter beschadigt uw lichaam. We kunnen de hoeveelheid vet in ons lichaam niet meten door eenvoudigweg alleen naar ons lichaam in de spiegel te kijken.

Daarom is het belangrijk om het percentage lichaamsvet te meten en te bewaken. Het percentage lichaamsvet geeft u een beter inzicht in uw fitheid dan alleen het meten van uw gewicht. U zult wanneer u afvalt waarschijnlijk meer spiermassa dan vet verliezen – u kunt dus nog altijd een hoog vetpercentage hebben ondanks een “normaal” gewicht.

De onderstaande tabel kunt u als richtlijn gebruiken:

Leeftijd	Vrouwen				Mannen			
	% te laag	% gezond	% te hoog	Zwaarlijvig	% te laag	% gezond	% te hoog	Zwaarlijvig
<39	<21	21-33	33.1-39	>39	<8	8-20	20.1-25	>25
40-59	<23	23-34	34.1-40	>40	<11	11-22	22.1-28	>28
>59	<24	24-36	36.1-42	>42	<13	13-25	25.1-30	>30

♥ Gezondheidstips – Over lichaamsvocht

Het lichaamsvocht is de belangrijkste component van uw lichaamsgewicht. Het is goed voor de helft van uw totale lichaamsgewicht en ongeveer tweederde van uw vetvrije lichaamsgewicht (hoofdzakelijk spiermassa). Het lichaamsvocht speelt enkele belangrijke rollen in uw lichaam:

Alle cellen in uw lichaam, of dit nu uw huid, klieren, spieren, hersenen of andere lichaamsonderdelen zijn, zij kunnen alleen dan goed functioneren wanneer zij over genoeg vocht beschikken. Water speelt ook een essentiële rol bij het reguleren van uw lichaamstemperatuur, in het bijzonder door transpiratie. De combinatie van uw lichaamsgewicht en vetmeting kunnen “normaal” zijn terwijl uw lichaamsvochtinhouding op een onvoldoende niveau is om gezond te leven.

De onderstaande tabel kunt u als richtlijn gebruiken:

Leeftijd	Vrouwen			Mannen		
	Laag	Normaal	Hoog	Laag	Normaal	Hoog
10-15	<57	57-67	>67	<58	58-72	>72
16-30	<47	47-57	>57	<53	53-67	>67
31-60	<42	42-52	>52	<47	47-61	>61
61-85	<37	37-47	>47	<42	42-56	>56

♥ Gezondheidstips – Over spiermassa

Volgens de American College of Sports Medicine (ACSM) kan de spiermassa met bijna 50% afnemen in de periode tussen uw 20e en uw 90e levensjaar. Indien u niets onderneemt zult u spiermassa verliezen en zal uw vetpercentage toenemen. Het is met name belangrijk uw spiermassa percentage te kennen wanneer u afvalt. In rust verbrandt uw lichaam ongeveer 110 calorieën extra voor elke kilo toegenomen spiermassa. De voordelen van het toenemen van spiermassa zijn:

Het proces van afnemen van kracht, botdichtheid en spiermassa omkeren als gevolg van ouder worden

Behoud van flexibele gewrichten

Een gids voor gewichtsafname bij een gezonde voeding

De onderstaande tabel kunt u als richtlijn gebruiken:

Het percentage spiermassa (%):

Leeftijd	Vrouwen	Mannen
	Gezond	Gezond
10-85	>34	>40

♥ Gezondheidstips = Over botmassa

Regelmatige beweging en een uitgebalanceerde voeding helpen u uw botten gezond te houden. Zoals bij spieren is het bot een levend weefsel dat reageert op beweging en sterker wordt. Voor de meeste mensen geldt dat hun botten het sterkst zijn tussen hun 30e en 40e levensjaar. Daarna gaan mensen bot verliezen. Regelmatig bewegen kan dit verlies helpen voorkomen.

Calcium en vitamine D, die u veelal in melkproducten aantreft, groene bladgroenten en vis dragen bij tot een gezond botgestel.

De botmassa meting die dit product weergeeft is een schatting van de hoeveelheid bot in uw lichaam. Gebruikers met osteoporose of een lage botdichtheid verkrijgen mogelijk geen nauwkeurige meetresultaten. Indien u zich zorgen maakt over uw botgestel neemt u dan tijdig contact op met uw arts.

De onderstaande tabel kunt u als richtlijn gebruiken:

Geslacht	Vrouwen			Mannen		
	Gewicht	Botten	Botten	Gewicht	Botten	Botten
	<45kg	1.8kg	2.2kg	<60kg	2.5kg	2.9kg
	45-60kg	2.2kg	2.5kg	60-75kg	2.5kg	2.9kg
	>60kg	2.5kg	2.9kg	>75kg	2.9kg	>3.2kg

♥ **Gezondheidstips – Over BMI**

Een goed gewicht in stand houden is essentieel om gezond te leven. Overgewicht is in verband gebracht met een hoger risico op een hartinfarct, suikerziekte en diverse vormen van kanker. De BMI Index is door de gezondheid professionals de meest geaccepteerde meting van uw gewicht. De analyse berekent uw BMI door middel van uw lengte en uw gewicht

De onderstaande tabel kunt u als richtlijn gebruiken:

	Normaal						Overgewicht						Zwaarlijvig					
	Lichaamsgewicht (pounds)																	
58	91	96	100	105	110	115	119	124	129	134	138	143	148	153	158	162	167	
59	94	99	104	109	114	119	124	128	133	138	143	148	153	158	163	168	173	
60	97	102	107	112	118	123	128	133	138	143	148	153	158	163	168	174	179	
61	100	106	111	116	122	127	132	137	143	148	153	158	164	169	174	180	185	
62	104	109	115	120	126	131	136	142	147	153	158	164	169	175	180	186	191	
63	107	113	118	124	130	135	141	146	152	158	163	169	175	180	186	191	197	
64	110	116	122	128	134	140	145	151	157	163	169	174	180	186	192	197	204	
65	114	120	126	132	138	144	150	156	162	168	174	180	186	192	198	204	210	
66	118	124	130	136	142	148	155	161	167	173	179	186	192	198	204	210	216	
67	121	127	134	140	146	153	159	166	172	178	185	191	198	204	211	217	223	
68	125	131	138	144	151	158	164	171	177	184	190	197	203	210	216	223	230	
69	128	135	142	149	155	162	169	176	182	189	196	203	209	216	223	230	236	
70	132	139	146	153	160	167	174	181	188	195	202	209	216	222	229	236	243	
71	136	143	150	157	165	172	179	186	193	200	208	215	222	229	236	243	250	
72	140	147	154	162	169	177	184	191	199	206	213	221	228	235	242	250	258	
73	144	151	159	166	174	182	189	197	204	212	219	227	235	242	250	257	265	
74	148	155	163	171	179	186	194	202	210	218	225	233	241	249	256	264	272	
75	152	160	168	176	184	192	200	208	216	224	232	240	248	256	264	272	279	
76	156	164	172	180	189	197	205	213	221	230	238	246	254	263	271	279	287	
	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	

Body Mass Index

♥ **Gezondheidstips – Over calorieën.**

Dit apparaat gebruikt uw leeftijd, lengte, geslacht en uw niveau van activiteit om een geschat aantal calorieën te berekenen die uw mag consumeren om uw huidige gewicht op peil te houden.

Deze inschatting kan u langzaam helpen gewicht te verliezen, uw gewicht te laten toenemen of uw gewicht te handhaven.

♥ **EMC Richtlijn**








- a. Elektrische medische apparatuur vragen speciale voorzorgsmaatregelen met betrekking tot EMC en dienen volgens de aanwijzingen van de begeleidende documenten te worden geïnstalleerd en gebruikt.
- b. Bij gebruik van draadloze communicatieapparatuur zoals draadloze computernetwerken, mobiele telefoons, draadloze telefoons en hun basisstations en walkietalkies kunnen deze de werking van de weegschaal beïnvloeden; houd u daarom een minimale afstand van 3,3 meter tot die draadloze apparatuur in acht. (Let op: zoals in tabel 6 van de IEC 60601-1-1 -2:2007 “Elektrische Medische Apparatuur aangegeven is voor een gebruikelijke mobiele telefoon met een maximaal uitgangsvermogen van 2 W een minimale afstand = 3,3 meter bij een versterkte van 3V/m noodzakelijk).

Table of Contents

Safety Information	
Safety and Usage Information	2
Tips	3
Overview	
Device Components	4
List	4
LCD Display.....	5
Initial Start-Up	
General Instructions	6
Insert the Batteries	6
Select Measurement Unit	7
Set Up Your Profile	8-9
Initialising Your Scale	9
Weight Only Operation	10
Start Measuring	
First Measurement	10-11
Daily Measurement	11-12
Manage Your Health	
Body Fat Indicator	12
Troubleshooting	
Error Prompt	13
When Measuring	13-14
Specifications	15
Maintenance	16
Warranty	16
Appendix	
Health Tips – About Body Fat	17
Health Tips – About Body Water	18
Health Tips – About Muscle Mass	19
Health Tips – About Bone Mass	19
Health Tips – About BMI	20
Health Tips - About Calorie	21
EMC Guidance	21

♥ Safety and Usage Information

The warning signs and symbols are essential to ensure your correct and safe use of this product and protect you and others from injury. Please kindly find the meanings of the warning signs and symbols, which you may encounter in the label and user manual, as follows:

	Symbol for "THE OPERATION GUIDE MUST BE READ"		Symbol for "MANUFACTURER"
	Symbol for "DIRECT CURRENT"		Symbol for "COMPLIES WITH EU REQUIREMENTS"
	Symbol for "MANUFACTURE DATE"		Symbol for "ENVIRONMENT PROTECTION – Waste electrical products should not be disposed of with household waste. Please recycle where facilities exist. Check with your local authority or retailer for recycling advice"
SN	Symbol for "SERIAL NUMBER"		

 CAUTION

Cresta's Body Fat Analyzer CBS 370 offers you a seamless way to manage your health. Please be aware that this device is designed for healthy population over 10 years old self-measuring and self-monitoring body compositions. Any information provided by this device is in no way meant to treat, cure or prevent any disease or illness from happening. If in doubt, contact your physician.

This device is contraindicated for any female subject who may be suspected of, or is pregnant. Otherwise, the effects of this device on the fetus are unknown.

This device is contraindicated for any person who is connected to a wearable or implantable electronic device or instrument such as a pacemaker or defibrillator.

This device should not be used for anyone who is acutely or chronically ill because of suffering from a disease or taking medications that affect your water levels. The accuracy of readings for these patients has not been verified. Specific medical advice should be obtained from a physician.

Manufacturer will make available on request circuit diagrams, component parts list, etc.

WARNING:No modifications of this equipment is allowed. This may result in increased EMISSIONS or decreased IMMUNITY of CBS 370.

Please use the device according to the user manual. Any misuse can cause electric shock, burns, fire and other unexpected hazards.

Please use and storage the device under the environment which was provided in the user manual. Don't expose the device to extreme temperatures, direct sunlight, moist or corrosive environment. Do not step on the scale when your body or feet are wet, especially after bathing or showering to prevent slipping.

Please keep the device out of reach of infants, children or pets, since inhalation or swallowing of small parts is dangerous or even fatal.

Please don't use the device out of lifetime any more because degraded sensors and electrodes, or loosened electrodes can degrade performance or cause other problems.

If you have an allergy to stainless steel, please avoid to contact to the electrodes of the device.

The patient is an intended operator. The patient can measure charge battery under normal circumstances and maintain the device and its accessories according to the user manual.

INDICATIONS FOR USE

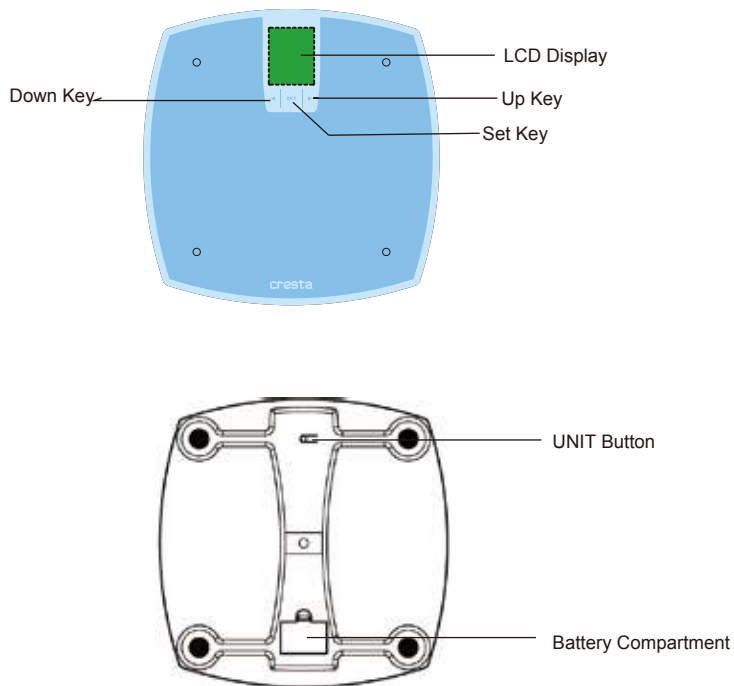
- The Cresta Body Fat Analyzer measures weight and estimate calorie and BMI, and uses bio-electrical impedance analysis (BIA) technology to estimate body fat, total body water percentage, bone mass and muscle mass in generally healthy children 10-17 years old and healthy adults. .
- It is intended for use in the domestic setting only.

♥ Tips

To ensure the accuracy of measurement, please follow below instructions when you start measurement.

- Place the scale on a flat, hard surface. Soft surface such as carpet will affect the performance of the scale.
- Step onto the platform with bare feet. Stand still and keep full contact with the electrodes until the measurement is complete.
- Start measurement at least two hours after Getting up or Dining.
- Avoid measurement immediately after strenuous exercise, sauna or bath, drinking, and dining.
- Always start measurement in the same time slot and on the same scale located on the same flat, hard surface.
- For maximum accuracy and repeatability, it is recommended that you should use the device in the same time of the day and on the same location.
- The condition of the skin on the bottom of your feet can affect the reading. The natural effects of aging or activity can make this skin hard. Take the reading with clean, slightly damp feet for best accuracy. If you are having a problem on operating this scale please contact customer service.
- Body fat percentage estimates will vary with the amount of water in the body, and can be affected by dehydration or over-hydration due to such factors as alcohol consumption, menstruation, illness, intense exercise, etc.

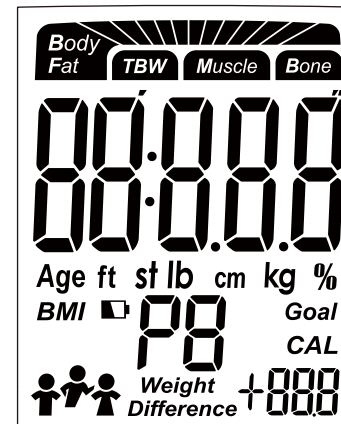
♥ Device Components



♥ List

1. Body Fat Analyzer CBS 370
2. Three AAA-size Batteries (1.5V each)
3. User Manual

♥ LCD Display



Body Fat	Body Fat Analysis Result	%	Percentage
TBW	Total Body Water Analysis Result	[Male Icon]	Male
Muscle	Muscle Mass Analysis Result	[Male Athlete Icon]	Male Athlete
Bone	Bone Mass Analysis Result	[Female Icon]	Female
Age	Age	[Female Athlete Icon]	Female Athlete
cm	Centimeter	P8	User ID (P1-P8)
ft	Foot	CAL	Calorie Analysis Result
kg	Kilogram	BMI	Body Mass Index
lb	Pound	[Battery Icon]	Low Battery
st lb	Stone	--	Less than the Goal Weight
Weight Difference	Different Compare with the Goal Weight	+	More than the Goal Weight
Goal	Goal Weight		

♥ General Instructions

Cresta Body Fat Analyzer CBS 370 applies BIA (Bio-impedance Analysis) technology. A small amount of weak current flows through the human body so as to detect the bio-impedance and estimate calorie, BMI, body fat, body water, muscle mass and bone mass. The electrical current is small and may not be felt.

This BIA technology is cheap, safe, non-invasive, toxic-free and harmless. It also possesses the characteristics of simple operation and abundant information.

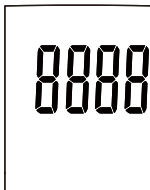
The current mentioned above is less than 0.5mA. However, please be aware that anyone with an wearable or implantable medical electronic instrument, such as a pacemaker, must avoid using this device.

The intended use of this device is for healthy children 10-17 years old and healthy adults.

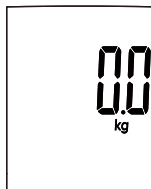
♥ Insert the Batteries

- Open the battery door in the back of the scale.
- Insert the batteries (3 x 1.5V AAA) into the battery compartment according to the polarity indications marked inside the compartment.


* The digits "8888" will be shown on the LCD.



- Close the battery door and wait until the digits "00" are shown on the LCD.

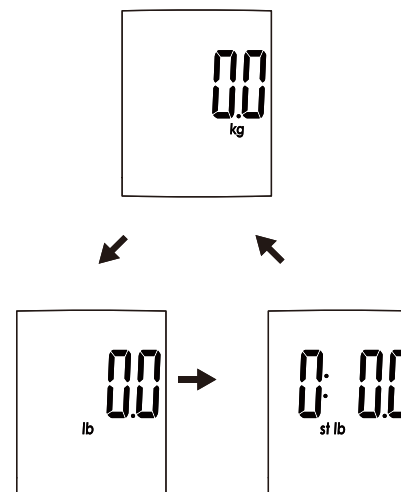


CAUTION

- When the symbol  appears, the device will power off in about 3s. Then you shall replace with a new set of batteries. Please replace all three batteries at the same time. Do NOT mix the old batteries with the new one.
- Worn batteries are hazardous waste. Do NOT dispose of them together with the household garbage.
- Please refer to the local ordinances and recycling instructions regarding disposal of the worn batteries and scrapped device.
- If you do not intend to use this unit for a prolonged period of time, it is advisable to remove the batteries before storing.

♥ Select Measurement Unit

With batteries correctly installed, press "UNIT" button in the back of the scale to select measurement unit. The default measurement unit is "kg". You may press "UNIT" button to choose among kilogram, pound and stone.



♥ Set Up Your Profile


The body fat analyzer CBS 370 supports multiple users (Up to 8). You may follow below instructions to assign User ID and set up your own profile, including Gender, Stature, Age and Goal Weight.

1. Assigning User ID

- With batteries correctly installed, press “SET” key to enter setting.
- The system will request User ID selection first. As pictured below, “P1” blinks. The operator may press the function key ◀ or ▶ to select User ID among P1 to P8.
- Press “SET” key to confirm User ID.



2. Setting Gender

- After confirming User ID, the system will divert to Gender setting automatically.
- As pictured below, the portrait  blinks. The operator may press the function key ◀ or ▶ to select Gender. (Male/Female/Male Athlete/ Female Athlete).
- Press “SET” key to confirm Gender.

Athlete Mode:

An athlete is considered as a person who does 10 hours or more per week of aerobic activity and has a resting heart rate of 60 beats per minute. These individuals should select Athlete Mode for the most accurate measurement results. The body fat analyzer are not calibrated for professional athletes or body builders.



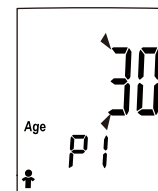
3. Setting Stature

- After confirming Gender, the system will divert to Stature setting automatically.
- As pictured below, the digits “ 165 ” blinks. The operator may press the function key ◀ or ▶ to increase or decrease the numeral.
- You may press and hold the function key ◀ or ▶ for fast changing the numeral.
- Press “SET” key to confirm Stature.



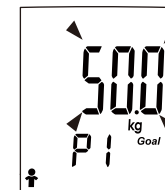
4. Setting Age

- After confirming Stature, the system will divert to Age setting.
- As pictured below, the digits “30” blinks. The operator may press the function key ◀ or ▶ to increase or decrease the numeral.
- You may press and hold the function key ◀ or ▶ for fast changing the numeral.
- Press “SET” key to confirm Age.



5. Setting Goal

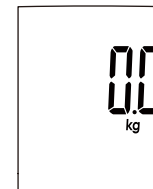
- After confirming Stature, the system will divert to Goal setting.
- As pictured below, the digits “50.0” blinks. The operator may press the function key ◀ or ▶ to increase or decrease the numeral.
- You may press and hold the function key ◀ or ▶ for fast changing the numeral.
- Press “SET” key to confirm Goal.



- When the LCD displays “0.0kg”, you may start measuring.

♥ Initialising Your Scale

1. Press the platform centre and remove your foot.
2. “0.0” will be displayed.



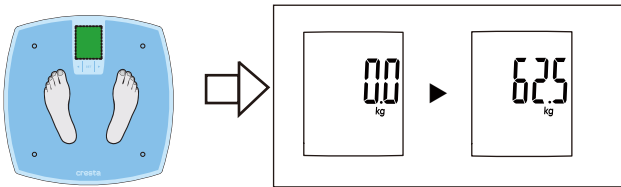
3. The scale will switch off and is now ready for use. This initialisation process must be repeated if the scale is moved. At all other times step straight on the scale.

♥ **Weight Only Operation**

Your Cresta Body Fat Analyzer will operate as a conventional weight - reading scale. No special programming steps are required.

Once the scale is initialized, as previously described, you may simply step on the scale to measure your current weight. For only weight reading.

1. Position the scale on a flat, hard surface. Carpeted or uneven floors may affect accuracy.
2. Step onto the scale platform and remain still while the scale computes your weight.
3. The scale will display your weight value.

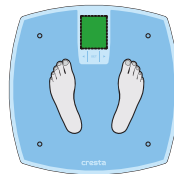


4. The scale will automatically turn off after a few seconds.

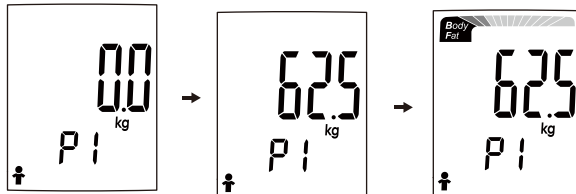
♥ **First Measurement**

- Please process the user setting before your first measurement.
(Refer to [Set Up Your Profile](#) for more details)

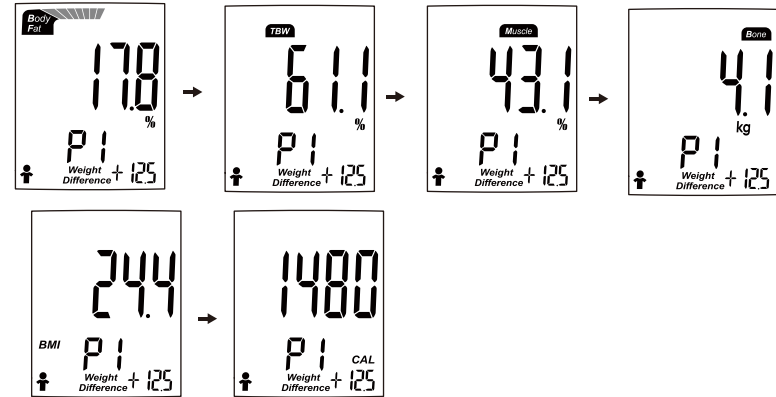
STEP 1: Step on the platform barefooted.



STEP 2: Stand still and keep full contact with the scale until the LCD stops displaying moving body fat level.



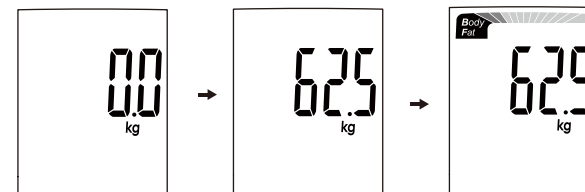
STEP 3: Then the measuring results will be displayed sequentially three times: Body Fat, Total Body Water, Muscle Mass, Bone Mass, BMI and Calorie.



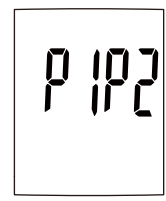
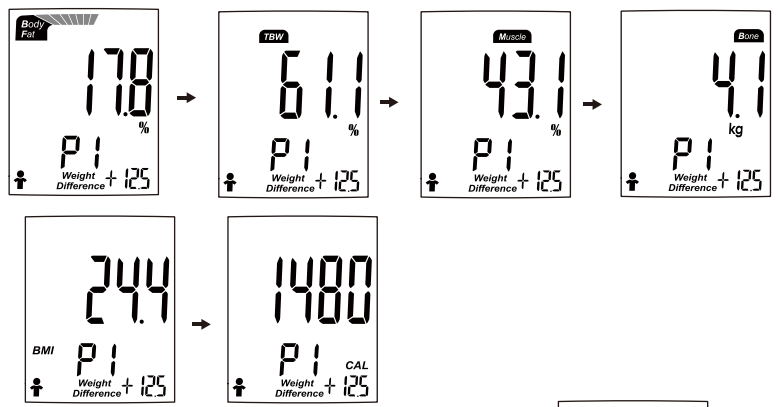
* If it fails to complete the analysis, the LCD will only display the weight data.
(To find out the solutions, please refer to [Troubleshooting](#) for more details.)

♥ **Daily Measurement**

- With original SENSE ON patent technology, CBS 370 will switch on as you step on the platform barefooted.
- Stand still and keep full contact with the scale until the LCD stops displaying moving body fat level.



- According to the analysis results, the system will automatically identify the possible User ID with most similar history records. Then the measuring results will be displayed sequentially three times.



- When the system finds out two or more users with similar history records, it will notify you to choose between, for example, P1 and P2. You may press ◀ key for P1 and or ▶ key for P2. The measuring results will then be sorted into the User ID you selected and displayed sequentially three times.
- If it fails to identify the possible User ID, the LCD will only display the weight data. *(To find out the solutions, please refer to [Troubleshooting](#) for more details.)*

♥ Body Fat Indicator

The Progress Bar at the top of the LCD Display also functions as the indicator of body fat level. When the measuring result is displayed after analysis, the varying length of the bar indicates different levels of body fat.



♥ Error Prompt

Error	Description	Solution
	Overload. The device will power off.	Stop using this scale for measurement.
	Low Battery. The device will power off.	Replace all three batteries in the same time. Please purchase the authorized batteries for replacement.

♥ When Measuring ...

Problem	Root Cause	Solution
Abnormal measuring results: - Too high; OR - Too low; OR - Huge difference between two recent measurement.	Incorrect posture	Please step on the platform barefooted and stand still.
	The device is located on the soft ground such as a carpet OR on a rugged surface.	Please place the device on a flat, hard surface.

Problem	Root Cause	Solution
Abnormal measuring results: - Too high; OR - Too low; OR - Huge difference between two recent measurement.	Your feet are too dry.	Wipe your feet with a damp cloth, keeping them slightly damp when starting measurement.
No display on LCD when the device powers on.	Batteries not yet installed.	Install the batteries. (Please refer to Insert the Batteries)
	Worn batteries.	Replace all three batteries at the same time. Please purchase the authorized batteries for replacement.
CANNOT proceed to analyze calorie, BMI, body fat, total body water, muscle mass and bone mass.	Step onto the platform wearing socks or shoes.	Please keep barefooted during the measurement, and keep full contact with the electrodes as well.
	The system cannot identify the possible User ID with most similar data.	Please assign a User ID following the instruction in Set Up Your Profile .
	The user fails to select the User ID from what the system found.	Please assign a User ID following the instruction in Set Up Your Profile .
The device powers off.	Low battery.	Replace all three batteries at the same time. Please purchase the authorized batteries for replacement.

♥ Specifications

Product Name	Body Fat Analyzer (CBS 370)
Dimension	Scale: 320x320x27mm (Approximately)
Net Weight	Approximately 1.6kg
Display	Digital LCD
Measurement Unit	Kilogram / Stone/ Pound
Measurement Range	5kg to 180kg / 0st: 11lb to 28st: 5lb / 11lb to 397lb
Division	0.1kg / 0.2lb
Accuracy	50 ±0.3kg; 100 ±0.4kg; 150 ±0.5kg; 180 ±0.7kg;
Working Environment	Temperature: 5 C to 40 C Relative Humidity: ≤90% RH Atmospheric pressure: 86kPa to 106kPa
Storage Environment	Temperature: -20 C to 60 C Relative Humidity: ≤90% RH Atmospheric pressure: 50kPa to 106kPa
Power Source	4.5V (Three AAA-size Batteries)
Turn on Method	SENSE ON technology
Auto-OFF	The scale will turn off after about 10 seconds if there is no operation
Accessories	1. Three AAA-size batteries 2. User Manual
Mode of Operation	Continuous Operation

About the Accuracy of This Product

- This product passes strict inspection before delivery and therefore its accuracy is guaranteed by the manufacturer. Please refer to the above table for the descriptions on accuracy.
- This product is specially designed for body fat analysis as well as weight measurement. It should NOT be used by anyone during the process of transaction for verification of goods' weight.

♥ Maintenance

When carrying out usual maintenance, please ensure practice of the following Do's and Don'ts:

- DO use a dry soft cloth to wipe the dust.
- DO use a wet soft cloth, dipped into water and wrung out, to wipe the dirt. Then use a dry soft cloth to dry up the device.
- DON'T wash the device with water or immerse it in water.
- DON'T use propellant, abrasive or other chemicals to wipe the dirt in avoidance of discolor or malfunction.
- DON'T disassemble this device. If you have any problems, please contact Cresta.
(Please refer to Warranty for contact information)

♥ Warranty

- Cresta warrants its products free of defects in materials and workmanship in normal use for a period of TWO years from the date of retail purchase.
- This warranty does NOT cover damages caused by misuse or abuse, including but not limited to:
 - Failure caused by unauthorized repairs or modifications;
 - Damage caused by shock or drop during transportation;
 - Failure caused by improper operation inconsistent with the instructions stated in this user manual;
 - Malfunction or damage from failure to provide the recommended maintenance;
 - Damage caused by improper use of power supply.
- Should this device require maintenance under warranty, please deliver the original package to the store where you have bought it. Please bring along the original cashreceipt to prove the correctness of your warranty claim.

♥ Health Tips - About Body Fat

Human body is made up of, amongst other things, a percentage of fat. Body fat is vital for a healthy, functioning body, protects vital organs, helps regulate body temperature, stores vitamins and helps the body sustain itself when food is scarce. However, too much body fat or indeed too little body fat will damage to your health. It is difficult to gauge how much body fat we have in our bodies simply by looking at ourselves in the mirror.

This is why it is important to measure and monitor your body fat percentage. Body fat percentage gives you a better measure of fitness than weight alone—the composition of your weight loss could mean you are losing muscle mass rather than fat—you could still have a high percentage of fat even when a scale indicates 'normal weight'.

The table as follows may be used as a guide:

The body fat ratio (Unit: %) :

Age	Female				Male			
	Underfat	Healthy	Overfat	Obese	Underfat	Healthy	Overfat	Obese
<39	<21	21-33	33.1-39	>39	<8	8-20	20.1-25	>25
40-59	<23	23-34	34.1-40	>40	<11	11-22	22.1-28	>28
>59	<24	24-36	36.1-42	>42	<13	13-25	25.1-30	>30

♥ Health Tips - About Body Water

Body water is the single most important component of body weight. It represents over half of your total weight and almost two thirds of your lean body mass (predominantly muscle). Water performs a number of important roles in the body:

All the cells in the body, whether in the skin, glands, muscles, brain or anywhere else, can only function properly if they have enough water. Water also plays a vital part in regulating the body's temperature balance, particularly through perspiration.

The combination of your weight and fat measurement could appear to be 'normal' but your body hydration level could be insufficient for healthy living.

The table as follows may be used as a guide:

The body water ratio (Unit: %) :

Age	Female			Male		
	Low	Normal	High	Low	Normal	High
10-15	<57	57-67	>67	<58	58-72	>72
16-30	<47	47-57	>57	<53	53-67	>67
31-60	<42	42-52	>52	<47	47-61	>61
61-85	<37	37-47	>47	<42	42-56	>56

♥ Health Tips - About Muscle Mass

According to the American College of Sports Medicine (ACSM), lean muscle mass may decrease by nearly 50 percent between the age of 20 and 90. If you do nothing with it you're losing muscle and increasing fat. It is also important to know your muscle mass % during weight reduction. At rest, the body burns approximately 110 additional calories for each kilo of muscle gained. Benefits of gaining muscle mass include:

- Reversing the decline in strength, bone density and muscle mass with aging
- Maintenance of flexible joints
- Guide weight reduction when combined with a healthy diet.

The table as follows may be used as a guide:

The body muscle ratio (%):

Age	Female	Male
	Healthy	Healthy
10-85	>34	>40

♥ Health Tips - About Bone Mass

Regular exercise and a balanced diet can help maintain healthy bones. Like muscle, bone is a living tissue that can respond to exercise by becoming stronger. For most people, bone mass peaks in their thirties. Then people begin to lose bone. Regular exercise can help prevent that loss.

Calcium and vitamin D, good sources of which are dairy products, green leafy vegetables and fish, contribute to healthy bones.

The bone mass readings given by this product are an estimation of the amount of bone in your body. Those with osteoporosis or low bone densities may not get accurate estimations. If you have any concern regarding your bones please consult your doctor timely.

The table as follows may be used as a guide:

The bone range (kg) ≤ 10kg

Gender	Female			Male		
Weight	<45kg	45-60kg	>60kg	<60kg	60-75kg	>75kg
Bone	1.8kg	2.2kg	2.5kg	2.5kg	2.9kg	>3.2kg

♥ Health Tips - About BMI

Maintaining proper weight is essential to healthy living. Obesity has been linked to a higher risk of heart disease, diabetes and some forms of cancer. The Body Mass Index (BMI) is the most widely accepted measurement of weight according to health professionals. The Analyzer will calculate your BMI on your height and weight.

The table as follows may be used as a guide:

	<i>Normal</i>						<i>Overweight</i>						<i>Obese</i>					
	<i>Body Weight (pounds)</i>																	
58	91	96	100	105	110	115	119	124	129	134	138	143	148	153	158	162	167	
59	94	99	104	109	114	119	124	128	133	138	143	148	153	158	163	168	173	
60	97	102	107	112	118	123	128	133	138	143	148	153	158	163	168	174	179	
61	100	106	111	116	122	127	132	137	143	148	153	158	164	169	174	180	185	
62	104	109	115	120	126	131	136	142	147	153	158	164	169	175	180	186	191	
63	107	113	118	124	130	135	141	146	152	158	163	169	175	180	186	191	197	
64	110	116	122	128	134	140	145	151	157	163	169	174	180	186	192	197	204	
65	114	120	126	132	138	144	150	156	162	168	174	180	186	192	198	204	210	
66	118	124	130	136	142	148	155	161	167	173	179	186	192	198	204	210	216	
67	121	127	134	140	146	153	159	166	172	178	185	191	198	204	211	217	223	
68	125	131	138	144	151	158	164	171	177	184	190	197	203	210	216	223	230	
69	128	135	142	149	155	162	169	176	182	189	196	203	209	216	223	230	236	
70	132	139	146	153	160	167	174	181	188	195	202	209	216	222	229	236	243	
71	136	143	150	157	165	172	179	186	193	200	208	215	222	229	236	243	250	
72	140	147	154	162	169	177	184	191	199	206	213	221	228	235	242	250	258	
73	144	151	159	166	174	182	189	197	204	212	219	227	235	242	250	257	265	
74	148	155	163	171	179	186	194	202	210	218	225	233	241	249	256	264	272	
75	152	160	168	176	184	192	200	208	216	224	232	240	248	256	264	272	279	
76	156	164	172	180	189	197	205	213	221	230	238	246	254	263	271	279	287	
	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	

Body Mass Index

♥ Health Tips - About Calorie

The device uses your age, height, gender and an activity level setting to calculate the estimated number of calories you can consume a day to maintain your present weight. This estimation may gradually help you with a weight loss, gain or maintenance plan.

♥ EMC Guidance








1. MEDICAL ELECTRICAL EQUIPMENT needs special precautions regarding EMC and needs to be installed and put into service according to the EMC information provided in the ACCOMPANYING DOCUMENTS.
2. Wireless communications equipment such as wireless home network devices, mobile phones, cordless telephones and their base stations, walkie-talkies can affect this equipment and should be kept at least a distance $d = 3,3$ m away from the equipment. (Note. As indicated in Table 6 of IEC 60601-1-2:2007 for ME EQUIPMENT, a typical cell phone with a maximum output power of 2 W yields $d = 3,3$ m at an IMMUNITY LEVEL of 3 V/m)

Table des matières

Consignes de sécurité	
Consignes de sécurité et d'utilisation	2
Conseils.....	3
Présentation	
Composants de l'appareil	4
Liste	4
Afficheur LCD	5
Première mise en service	
Instructions générales	6
Insertion des piles	6
Sélection de l'unité de mesure	7
Configuration de votre profil	8-9
Initialisation de la balance	9
Pesée seule	10
Début de la mesure	
Première mesure	10-11
Mesure quotidienne	11-12
Gestion de votre santé	
Indicateur de graisse corporelle	12
Dépannage	
Message d'erreur.....	13
Pendant la mesure... ..	13-14
Caractéristiques	15
Entretien	16
Garantie	16
Annexe	
Conseils de santé – À propos de la graisse corporelle	17
Conseils de santé – À propos de l'humidité corporelle	18
Conseils de santé – À propos de la masse musculaire	19
Conseils de santé – À propos de la masse osseuse	19
Conseils de santé – À propos de l'IMC	20
Conseils de santé – À propos des calories	21
Conseils EMC	21

♥ Consignes de sécurité et d'utilisation

Les indications et symboles d'avertissement sont essentiels pour garantir l'utilisation correcte et sûre de ce produit et vous protéger, ainsi que des tierces personnes, de tout dommage corporel. Les indications et symboles d'avertissement que vous rencontrerez sur l'étiquette et dans le manuel ont les significations suivantes :

	Symbole "LISEZ LE MODE D'EMPLOI"		Symbole "FABRICANT"
	Symbole "TENSION DIRECTE"		Symbole " PROTECTION DE L'ENVIRONNEMENT – Les produits électriques usagés ne doivent pas être éliminés avec les déchets ménagers. Déposez-les dans une installation de recyclage s'il en existe une. Votre administration locale ou votre revendeur pourront vous donner des conseils de recyclage."
	Symbole "DATE DE FABRICATION"		
	Symbole "CONFORME AUX EXIGENCES UE"		
	Symbole "NUMÉRO DE SÉRIE"		



ATTENTION

L'analyseur de graisse corporelle Cresta CBS 370 vous fournit une méthode transparente de gestion de votre santé. Notez que cet appareil est destiné à des personnes en bonne santé de plus de 10 ans qui sont en mesure de se mesurer et de se surveiller. Toutes les informations fournies par cet appareil ne sont en aucun cas censées traiter, guérir ou prévenir des maladies ou d'autres troubles. En cas de doute, consultez votre médecin.

L'utilisation de cet appareil est déconseillée aux femmes enceintes ou qui pourraient l'être. Les effets de cet appareil sur le fœtus sont inconnus.

L'utilisation de cet appareil est déconseillée aux personnes porteuses d'un dispositif électronique portatif ou implanté ou d'un instrument tel qu'un stimulateur cardiaque ou un défibrillateur. Cet appareil ne doit pas être utilisé par des personnes souffrant de troubles aigus ou chroniques, malades ou prenant des médicaments qui influent sur le taux d'humidité corporelle. Pour obtenir des conseils médicaux spécifiques, adressez-vous à un médecin.

Les schémas électriques, la liste des composants, etc. sont disponibles sur demande auprès du fabricant. AVERTISSEMENT : Aucune modification de ce matériel n'est autorisée. Elle pourrait entraîner une augmentation des ÉMISSIONS ou une réduction de l'IMMUNITÉ du CBS 370.

Utilisez l'appareil conformément aux instructions du mode d'emploi. Toute utilisation inappropriée présente un risque d'électrocution, de brûlure, d'incendie ou d'autres dangers inattendus.

Veillez utiliser et entreposer l'appareil dans un environnement dont les conditions ambiantes sont conformes au mode d'emploi.

N'exposez pas l'appareil à des températures extrêmes, la lumière directe du soleil ou un environnement humide ou corrosif.

Pour éviter de glisser, ne montez pas sur la balance si vous avez le corps ou les pieds mouillés, en particulier après avoir pris un bain ou une douche.

Conservez l'appareil hors de portée des enfants et des animaux domestiques. L'ingestion de petites pièces peut être dangereuse, voire mortelle.

Cessez d'utiliser l'appareil s'il est en fin de vie. Des capteurs et des électrodes dégradés, ou des électrodes détachées, peuvent réduire les performances ou provoquer d'autres problèmes.

Si vous êtes allergique à l'acier inoxydable, évitez tout contact avec les électrodes de l'appareil. Le patient est considéré comme un opérateur volontaire. Le patient doit être capable d'effectuer des mesures, de charger la batterie dans des conditions normales et d'entretenir l'appareil et ses accessoires conformément au mode d'emploi.

CONSIGNES D'UTILISATION

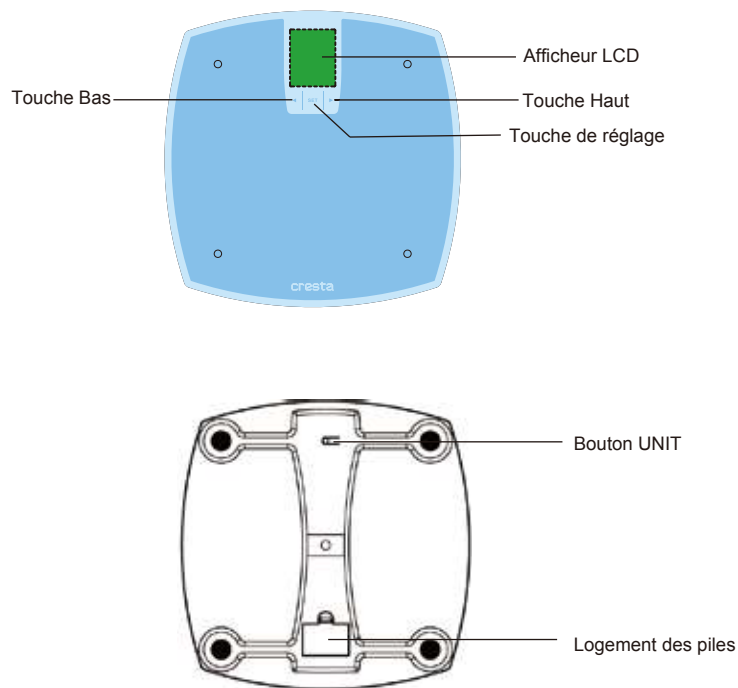
- L'analyseur de graisse corporelle Cresta mesure le poids et estime les calories et l'IMC. Il emploie la technologie d'analyse par impédance bioélectrique (BIA) pour estimer le taux de graisse corporelle, le pourcentage d'humidité corporelle total et la masse osseuse et musculaire sur des enfants de 10 à 17 ans et des adultes en bonne santé.
- Il est destiné à un usage domestique.

♥ Conseils

Pour garantir des mesures précises, suivez les instructions ci-dessous lorsque vous commencez à effectuer des mesures.

- Posez la balance sur une surface plane et rigide. Une surface souple, comme un tapis, influera sur le fonctionnement de la balance.
- Montez sur la balance à pieds nus. Restez immobile et maintenez le contact avec les électrodes jusqu'à ce que la mesure soit terminée.
- Si vous venez de vous lever ou de sortir de table, attendez au moins deux heures avant d'entamer les mesures.
- Évitez d'effectuer des mesures juste après un exercice physique éprouvant, une séance de sauna, un bain ou la consommation de boissons ou de nourriture.
- Commencez toujours les mesures dans le même créneau horaire, sur la même balance posée sur la même surface plane et rigide.
- Pour une précision maximale et pour produire des mesures comparables, il est conseillé d'utiliser l'appareil au même moment de la journée et au même endroit.
- L'état de la peau de la plante de vos pieds peut influencer sur la mesure. Les effets naturels du vieillissement ou de l'activité peuvent faire durcir cette peau. Pour une précision optimale, effectuez la mesure en ayant les pieds propres et légèrement humides. Si vous éprouvez des difficultés à utiliser cette balance, contactez le service après-vente.
- Les estimations du pourcentage de graisse corporelle varient selon la teneur d'humidité corporelle et peuvent être influencées par la déshydratation ou l'excès d'hydratation, en raison de facteurs tels que la consommation d'alcool, les menstruations, une maladie, un exercice physique intense, etc.

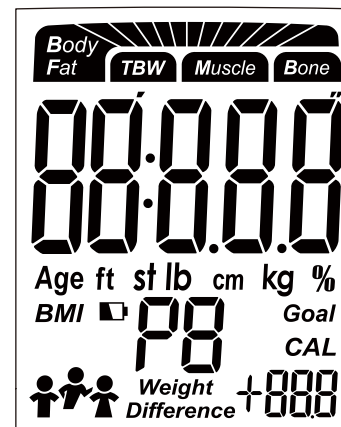
♥ Composants de l'appareil



♥ Liste

1. Analyseur de graisse corporelle CBS 370
2. Trois piles AAA (1,5V chacune)
3. Mode d'emploi

♥ Afficheur LCD



Body Fat	Résultat de l'analyse de graisse corporelle	%	Pourcentage
TBW	Résultat de l'analyse de l'humidité corporelle totale	♂	Homme
Muscle	Résultat de l'analyse de masse musculaire	♂♂	Athlète masculin
Bone	Résultat de l'analyse de masse osseuse	♀	Femme
Age	Âge	♂♀	Athlète féminin
cm	Centimètres	P8	ID d'utilisateur (P1-P8)
ft	Foot	CAL	Résultat de l'analyse de calories
kg	Kilogrammes	BMI	Indice de masse corporelle
lb	Livre	🔋	Niveau de batterie faible
st lb	Stone	--	Inférieur au poids visé
Weight Difference	Différence par rapport au poids visé	+	Supérieur au poids visé
Goal	Poids visé		

♥ Instructions générales

L'analyseur de graisse corporelle Cresta CBS 370 utilise la technologie BIA (analyse de bioimpédance). Un courant de faible intensité traverse le corps afin de détecter la bioimpédance et d'estimer les valeurs de calories, d'IMC, de graisse corporelle, d'humidité corporelle, de masse musculaire et de masse osseuse. Le courant électrique est de faible intensité et peut être imperceptible.

La technologie BIA est bon marché, sûre, non effractive, non toxique et sans danger. Elle se distingue en outre par une utilisation aisée et une grande quantité d'informations.

Le courant susmentionné est inférieur à 0,5mA. Notez toutefois qu'une personne porteuse d'un dispositif médical électronique portatif ou implanté, comme un stimulateur cardiaque, doit éviter d'utiliser cet appareil.

Cet appareil est destiné aux enfants de 10 à 17 ans et aux adultes en bonne santé.

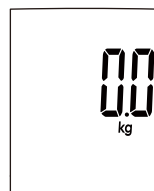
♥ Insertion des piles

- Ouvrez le couvercle du logement des piles sur le dessous de la balance.



- Insérez les piles (3 x AAA 1,5V) dans leur logement en respectant la polarité qui y est indiquée.


* Les chiffres "8888" apparaissent sur l'afficheur LCD.



- Fermez le couvercle du logement des piles et attendez que les chiffres "00" apparaissent sur l'afficheur LCD.

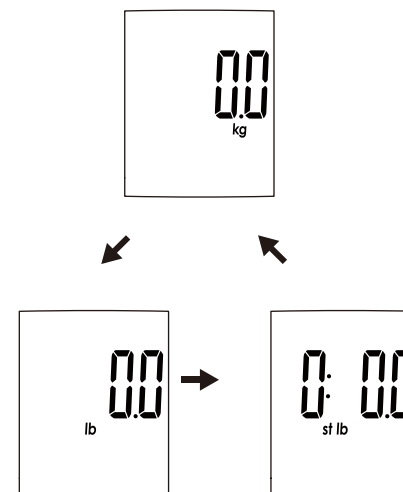


ATTENTION

- Lorsque le symbole  s'affiche, l'appareil s'éteindra dans environ 3 secondes. Vous devez alors insérer un nouveau jeu de piles. Remplacez toutes les piles en même temps. Ne mélangez PAS des piles neuves et des piles usagées.
- Les piles usagées sont des déchets dangereux. Ne les éliminez PAS avec les déchets ménagers.
- Conformez-vous aux réglementations locales et aux instructions de recyclage pour l'élimination des piles usagées et la mise au rebut de l'appareil.
- Si vous ne comptez pas utiliser cet appareil pendant une période prolongée, il est conseillé de retirer les piles avant de l'entreposer.

♥ Sélection de l'unité de mesure

Lorsque les piles ont été insérées correctement, appuyez sur le bouton "UNIT" sur le dessous de la balance afin de sélectionner l'unité de mesure. L'unité par défaut est "kg". Vous pouvez appuyer à plusieurs reprises sur "UNIT" afin d'alterner entre kilogrammes, livres et stones.

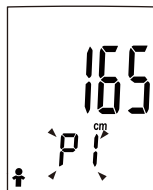


♥ Configuration de votre profil


L'analyseur de graisse corporelle CBS 370 prend en charge plusieurs utilisateurs (jusque 8). Suivez les instructions ci-dessous pour attribuer un ID d'utilisateur et définir votre profil, y compris votre sexe.

1. Attribution de l'ID d'utilisateur

- Lorsque les piles ont été insérées correctement, appuyez sur le bouton SET pour accéder aux réglages.
- Le système vous invite tout d'abord à sélectionner votre ID d'utilisateur. Vous pouvez appuyer sur la touche de fonction ◀ ou ▶ pour sélectionner un ID d'utilisateur entre P1 et P8.
- Appuyez sur le bouton SET pour confirmer l'ID d'utilisateur.



2. Réglage du sexe

- Après la confirmation de l'ID d'utilisateur, le système passe automatiquement au réglage du sexe.
- Comme illustré ci-dessous, le portrait  clignote. Vous pouvez appuyer sur la touche de fonction ◀ ou ▶ pour sélectionner le sexe (homme/femme/athlète masculin/athlète féminin).
- Appuyez sur le bouton SET pour confirmer le sexe.

Mode Athlète :

Un athlète est une personne qui effectue au moins 10 heures par semaine d'activités aérobies et dont la fréquence cardiaque au repos est de 60 battements par minute. Ces personnes doivent sélectionner le mode Athlète afin d'obtenir les mesures les plus précises. L'analyseur de graisse corporelle n'est pas étalonné pour les athlètes professionnels ou les bodybuilders.



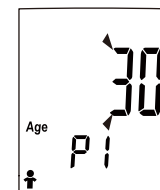
3. Réglage de la stature

- Après la confirmation du sexe, le système passe automatiquement au réglage de la stature.
- Comme illustré ci-dessous, les chiffres "165" clignotent. Vous pouvez appuyer sur la touche de fonction ◀ ou ▶ pour augmenter ou diminuer ce chiffre.
- Vous pouvez appuyer sur la touche de fonction ◀ ou ▶ et la maintenir enfoncée afin d'accélérer le défilement des chiffres.
- Appuyez sur le bouton SET pour confirmer la stature.



4. Réglage de l'âge

- Après la confirmation de la stature, le système passe au réglage de l'âge.
- Comme illustré ci-dessous, les chiffres "30" clignotent. Vous pouvez appuyer sur la touche de fonction ◀ ou ▶ pour augmenter ou diminuer ce chiffre.
- Vous pouvez appuyer sur la touche de fonction ◀ ou ▶ et la maintenir enfoncée afin d'accélérer le défilement des chiffres.
- Appuyez sur le bouton SET pour confirmer l'âge.



5. Réglage de l'objectif

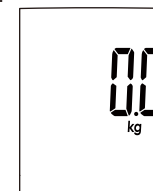
- Après la confirmation de la stature, le système passe au réglage de l'objectif.
- Comme illustré ci-dessous, les chiffres "50.0" clignotent. Vous pouvez appuyer sur la touche de fonction ◀ ou ▶ pour augmenter ou diminuer ce chiffre.
- Vous pouvez appuyer sur la touche de fonction ◀ ou ▶ et la maintenir enfoncée afin d'accélérer le défilement des chiffres.
- Appuyez sur le bouton SET pour confirmer l'objectif.



- Lorsque l'afficheur LCD indique "0.0kg", vous pouvez commencer à faire des mesures.

♥ Initialisation de la balance

1. Appuyez sur le centre de la plate-forme puis retirez le pied.
2. L'indication "0.0" s'affiche.



3. La balance s'éteint et est prête à l'emploi.

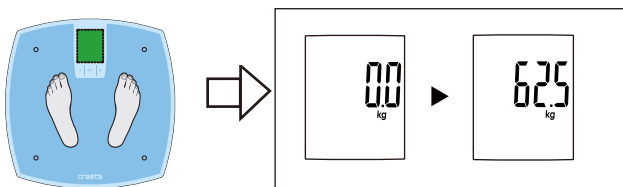
Ce processus d'initialisation devra être répété si la balance est déplacée. Vous devez à tout moment monter sur la balance en vous tenant droit.

♥ Pesée seule

Votre analyseur de graisse corporelle CRESTA fonctionne comme une balance conventionnelle. Aucune programmation spéciale n'est requise.

Lorsque la balance a été initialisée, comme expliqué plus haut, il suffit de monter sur la balance pour mesurer votre poids. Mesure de poids uniquement

1. Posez la balance sur une surface plane et rigide. Les sols inégaux et la moquette peuvent dégrader sa précision.
2. Montez sur la plate-forme de la balance et restez immobile pendant que la balance calcule votre poids.
3. La balance affiche votre poids.

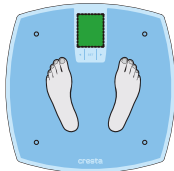


4. Elle s'éteint automatiquement après quelques secondes.

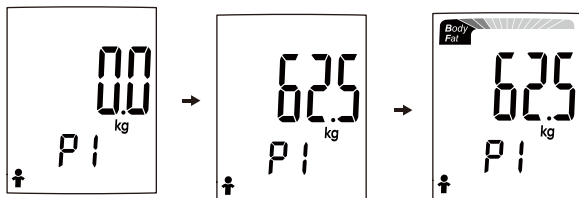
♥ Première mesure

- Avant la première mesure, veillez à configurer votre profil d'utilisateur. (Pour plus d'informations, reportez-vous à la section Configuration de votre profil)

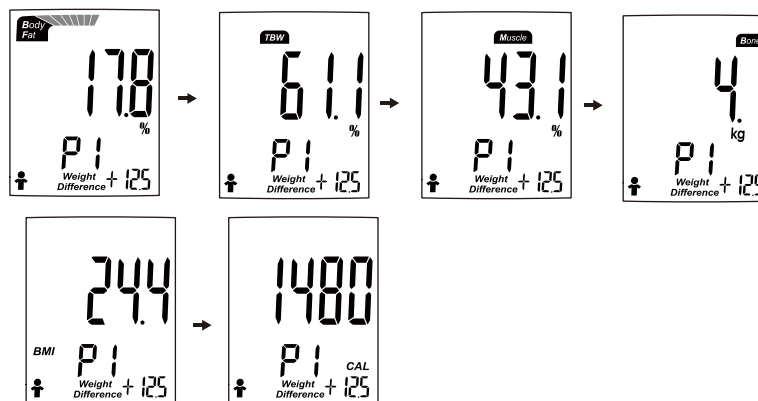
ÉTAPE 1 : Montez sur la plate-forme à pieds nus.



ÉTAPE 2 : Restez immobile et maintenez le contact avec la balance jusqu'à ce que l'afficheur LCD cesse d'indiquer un niveau de graisse corporelle fluctuant.



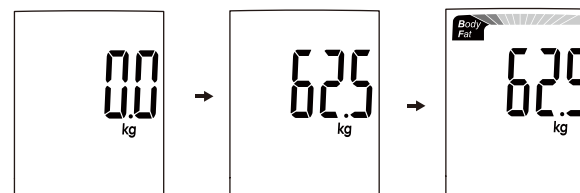
ÉTAPE 3 : Les résultats de la mesure s'affichent ensuite trois fois de suite en séquence : graisse corporelle, humidité corporelle totale, masse musculaire, masse osseuse, IMC et calories.



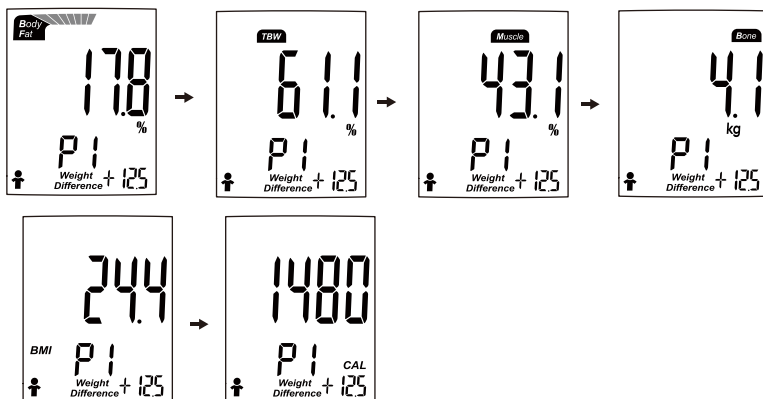
- * Si l'analyse échoue, seul le poids sera affiché. (Pour plus d'informations à ce sujet, reportez-vous à la section Dépannage).

♥ Mesure quotidienne

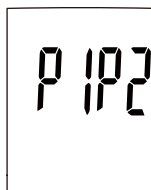
- Grâce à la technologie originale brevetée SENSE ON, le CBS 370 s'allume dès que vous montez sur la plate-forme à pieds nus.
- Restez immobile et maintenez le contact avec la balance jusqu'à ce que l'afficheur LCD cesse d'indiquer un niveau de graisse corporelle fluctuant.



- En fonction des résultats de l'analyse, le système identifiera automatiquement l'ID d'utilisateur qui présente les valeurs historiques les plus similaires. Les résultats de la mesure s'affichent ensuite trois fois de suite en séquence.



- Si le système trouve plusieurs utilisateurs dont les valeurs historiques sont similaires (p. ex. P1 et P2), il vous invite à choisir l'utilisateur approprié. Vous pouvez appuyer sur la touche pour P1 ou la touche pour P2. Les résultats sont ensuite mémorisés sous l'ID d'utilisateur que vous avez sélectionné, puis ils s'affichent trois fois de suite en séquence.
- Si l'identification de l'ID d'utilisateur échoue, seul le poids sera affiché. (Pour plus d'informations à ce sujet, reportez-vous à la section Dépannage).



♥ Indicateur de graisse corporelle

La barre d'avancement en haut de l'afficheur LCD indique aussi le niveau de graisse corporelle. Lorsque les résultats de la mesure s'affichent au terme de l'analyse, la longueur de la barre représente différents niveaux de graisse corporelle.



♥ Message d'erreur

Erreur	Description	Solution
	Surcharge. L'appareil va s'éteindre.	Cessez d'utiliser cette balance pour effectuer des mesures.
	Batterie faible. L'appareil va s'éteindre.	Remplacez les trois piles en même temps. Procurez-vous des piles de rechange conformes.

♥ Pendant la mesure ...

Problème	Cause initiale	Solution
Résultats de mesure anormaux : -Trop haut, OU -Trop bas, OU Énorme différence entre deux mesures récentes.	Position incorrecte	Montez à pieds nus sur la plate-forme et restez immobile.
	L'appareil a été posé sur une surface souple, comme un tapis, OU sur une surface rugueuse.	Posez la balance sur une surface plane et rigide.

Problème	Cause initiale	Solution
Résultats de mesure anormaux : -Trop haut, OU -Trop bas, OU Énorme différence entre deux mesures récentes.	Vous avez les pieds trop secs.	Frottez-vous les pieds à l'aide d'un chiffon humide, de façon à ce qu'ils soient légèrement humides au début de la mesure.
L'afficheur LCD n'indique rien lors de l'allumage de l'appareil.	Les piles n'ont pas été installées.	Installez les piles. (Reportez-vous à la section Insertion des piles)
	Piles déchargées.	Remplacez les 3 piles en même temps. Procurez-vous des piles de rechange conformes.
IMPOSSIBLE d'analyser les valeurs de calories, d'IMC, de graisse corporelle, d'humidité corporelle totale, de masse musculaire et de masse osseuse.	Vous êtes monté sur la balance alors que vous portiez des chaussettes ou des chaussures.	Restez à pieds nus pendant la mesure et veillez aussi à rester en contact avec les électrodes.
	Le système ne peut pas identifier un ID d'utilisateur possédant des données similaires.	Attribuez un ID d'utilisateur en suivant les instructions de la section Configuration de votre profil.
	L'utilisateur ne parvient pas à sélectionner un ID d'utilisateur parmi ceux que le système a trouvés.	Attribuez un ID d'utilisateur en suivant les instructions de la section Configuration de votre profil.
L'appareil s'éteint.	Piles déchargées.	Remplacez les 3 piles en même temps. Procurez-vous des piles de rechange conformes.

♥ Caractéristiques

Nom du produit	Analyseur de graisse corporelle (CBS 370)
Dimensions	Balance : 320x320x27mm (environ)
Poids net	Environ 1,6kgV
Afficheur	LCD numérique
Unités de mesure	Kilogramme/Stone/Livre
Plage de mesure	5kg à 180kg / 0st : 11lb à 28st : 5lb / 11lb à 397lb
Incréments	0,1kg / 0,2lb
Précision	50 ±0.3kg; 100 ±0.4kg; 150 ±0.5kg; 180 ±0.7kg;
Environnement de fonctionnement	Température : 5 °C à 40 °C Humidité relative : ≤90% HR Pression atmosphérique : 86kPa à 106kPa
Environnement de stockage	Température : -20 °C à 60 °C Humidité relative : ≤90% HR Pression atmosphérique : 50kPa à 106kPa
Alimentation	4,5 V (3 piles en format AAA)
Méthode d'allumage	Technologie SENSE ON
Extinction automatique	La balance s'éteint après environ 10 secondes d'inactivité.
Accessoires	1.3 piles en format AAA 2.Mode d'emploi
Mode de fonctionnement	Fonctionnement continu

À propos de la précision de ce produit

- Ce produit a été soumis à une inspection très stricte avant sa fourniture. Le fabricant garantit donc sa précision. Pour plus d'informations au sujet de la précision, reportez-vous au tableau ci-dessus.
- Ce produit a été conçu spécialement pour l'analyse de la graisse corporelle ainsi que pour la mesure du poids. Il ne doit PAS être utilisé pour vérifier le poids de marchandises au cours d'une transaction commerciale.

♥ Entretien

Pendant un entretien de routine, respectez les consignes et interdictions suivantes :

- Utilisez un chiffon doux et sec pour épousseter l'appareil.
- Utilisez un chiffon doux et humide, imbibé d'eau et essoré, pour éliminer les saletés. Essuyez ensuite l'appareil à l'aide d'un chiffon doux et sec.
- Ne lavez PAS l'appareil à l'eau et ne le plongez pas dans l'eau.
- N'utilisez PAS un solvant, un produit mordant ou d'autres produits chimiques pour éliminer les saletés, de façon à éviter toute décoloration ou défaillance.
- Ne démontez PAS l'appareil. Si vous rencontrez un problème, contactez Cresta. (Reportez-vous à la Garantie pour les informations de contact)

♥ Garantie

- Cresta garantit que ses produits sont exempts de tous défauts de matériaux et de main-d'œuvre dans des conditions d'utilisation normale pendant une période de DEUX ans à partir de la date d'achat chez un détaillant.
- Cette garantie ne couvre PAS les dommages résultant d'une utilisation incorrecte ou abusive, comme notamment :
 - Défaillance provoquée par une réparation ou une modification non autorisée. Dommages causés par un choc ou une chute en cours de transport.
 - Défaillance résultant d'une utilisation non conforme aux consignes de ce mode d'emploi.
 - Défaillance ou dommages résultant d'un manque d'entretien recommandé.
 - Dommages provoqués par une utilisation incorrecte de l'alimentation électrique.
- Si une réparation est nécessaire pour cet appareil, retourne le au magasin où vous avez l'acheté. Assurez-vous que vous avez la preuve d'achat originale pour la validité de votre garantie.

♥ Conseils de santé – À propos de la graisse corporelle

Le corps humain est notamment composé d'un certain pourcentage de graisse. La graisse corporelle est essentielle pour le bon fonctionnement d'un corps sain. Elle contribue à réguler la température corporelle et à stocker les vitamines, et elle contribue à alimenter le corps si la nourriture vient à manquer. Toutefois, une quantité trop importante de graisse corporelle, mais aussi trop faible, est nocive pour la santé. Il est difficile d'évaluer la quantité de graisse corporelle de son corps en se regardant simplement dans un miroir.

C'est la raison pour laquelle il importe de mesurer et de surveiller son pourcentage de graisse corporelle. Le pourcentage de graisse corporelle fournit une meilleure indication de votre condition physique que le poids seul. Une perte de poids peut en effet être causée par une perte de masse musculaire au lieu de graisse. Vous pouvez toujours avoir un pourcentage de graisse corporelle élevée alors que la balance indique un poids "normal".

Le tableau ci-dessous peut être utilisé à titre de référence :

Rapport de graisse corporelle (unité : %) :

Âge	Femme				Homme			
	Graisse insuffisante	En bonne santé	Graisse excessive	Obèse	Graisse insuffisante	En bonne santé	Graisse excessive	Obèse
<39	<21	21-33	33.1-39	>39	<8	8-20	20.1-25	>25
40-59	<23	23-34	34.1-40	>40	<11	11-22	22.1-28	>28
>59	<24	24-36	36.1-42	>42	<13	13-25	25.1-30	>30

♥ Conseils de santé – À propos de l'humidité corporelle

L'humidité corporelle est le composant le plus important du poids corporel. Elle représente plus de la moitié du poids total et près de deux tiers de la masse corporelle maigre (principalement du muscle). L'eau joue plusieurs rôles importants dans l'organisme :

Toutes les cellules du corps, qu'elles se trouvent dans la peau, les glandes, les muscles, le cerveau, etc. ne peuvent fonctionner correctement que si elles disposent d'assez d'eau. L'eau joue aussi un rôle capital dans la régulation de la température corporelle, notamment par l'intermédiaire de la transpiration.

La combinaison de votre poids et de votre taux de graisse peut sembler "normale", mais le niveau d'hydratation de votre corps peut être insuffisant pour une vie saine.

Le tableau ci-dessous peut être utilisé à titre de référence :

Rapport d'humidité corporelle (unité : %) :

Âge	Femme			Homme		
	Faible	Normal	Forte	Faible	Normal	Forte
10-15	<57	57-67	>67	<58	58-72	>72
16-30	<47	47-57	>57	<53	53-67	>67
31-60	<42	42-52	>52	<47	47-61	>61
61-85	<37	37-47	>47	<42	42-56	>56

♥ Conseils de santé – À propos de la masse musculaire

Selon l'American College of Sports Medicine (ACSM), la masse musculaire maigre peut diminuer de près de 50% entre 20 et 90 ans. Si vous n'intervenez pas, vous perdrez du muscle et vous gagnerez de la graisse. Il est également important de connaître votre pourcentage de masse musculaire pendant un régime. Au repos, le corps brûle environ 110 calories de plus par kilo de muscle gagné. Parmi les avantages du gain de masse musculaire, citons :

- Prévention de la baisse de force, de densité osseuse et de masse musculaire due au vieillissement
- Maintien de la souplesse articulaire
- Contribution à une perte de poids, en combinaison avec une alimentation équilibrée.

Le tableau ci-dessous peut être utilisé à titre de référence :

Rapport de masse musculaire corporelle (%) :

Âge	Femme	Homme
	En bonne santé	En bonne santé
10-85	>34	>40

♥ Conseils de santé – À propos de la masse osseuse

Une activité physique régulière et une alimentation équilibrée permettent de préserver la santé osseuse. Tout comme les muscles, les os sont des tissus vivants qui peuvent se renforcer en réponse à l'activité physique. Chez la plupart des gens, la masse osseuse atteint son pic vers l'âge de 30 ans. Ensuite, la masse osseuse se dégrade. Une activité physique régulière peut prévenir cette perte.

Le calcium et la vitamine D, qui se rencontrent dans les produits laitiers, les légumes verts et le poisson, contribuent à la santé osseuse.

Les mesures de masse osseuse fournies par cet appareil sont une estimation de la masse osseuse présente dans votre corps. Cette estimation peut être imprécise chez les personnes souffrant d'ostéoporose ou dont la densité osseuse est faible. Si vous avez la moindre inquiétude concernant vos os, consultez un médecin sans tarder.

Le tableau ci-dessous peut être utilisé à titre de référence :

Plage de masse osseuse (kg) ≤ 10kg

Sexe	Femme			Homme		
Poids	<45kg	45-60kg	>60kg	<60kg	60-75kg	>75kg
Os	1.8kg	2.2kg	2.5kg	2.5kg	2.9kg	>3.2kg

♥ Conseils de santé – À propos de l'IMC

Un poids correct est essentiel pour une vie saine. L'obésité a été liée à un risque accru de troubles cardiaques, de diabète et de certaines formes de cancer. L'indice de masse corporelle (IMC) est la mesure de poids la plus couramment acceptée par les professionnels de la santé. L'analyseur calcule votre IMC sur la base de votre taille et de votre poids.

Le tableau ci-dessous peut être utilisé à titre de référence :

Height (inches)	Normal						Overweight						Obese					
	Body Weight (pounds)																	
	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	
58	91	96	100	105	110	115	119	124	129	134	138	143	148	153	158	162	167	
59	94	99	104	109	114	119	124	128	133	138	143	148	153	158	163	168	173	
60	97	102	107	112	118	123	128	133	138	143	148	153	158	163	168	174	179	
61	100	106	111	116	122	127	132	137	143	148	153	158	164	169	174	180	185	
62	104	109	115	120	126	131	136	142	147	153	158	164	169	175	180	186	191	
63	107	113	118	124	130	135	141	146	152	158	163	169	175	180	186	191	197	
64	110	116	122	128	134	140	145	151	157	163	169	174	180	186	192	197	204	
65	114	120	126	132	138	144	150	156	162	168	174	180	186	192	198	204	210	
66	118	124	130	136	142	148	155	161	167	173	179	186	192	198	204	210	216	
67	121	127	134	140	146	153	159	166	172	178	185	191	198	204	211	217	223	
68	125	131	138	144	151	158	164	171	177	184	190	197	203	210	216	223	230	
69	128	135	142	149	155	162	169	176	182	189	196	203	209	216	223	230	236	
70	132	139	146	153	160	167	174	181	188	195	202	209	216	222	229	236	243	
71	136	143	150	157	165	172	179	186	193	200	208	215	222	229	236	243	250	
72	140	147	154	162	169	177	184	191	199	206	213	221	228	235	242	250	258	
73	144	151	159	166	174	182	189	197	204	212	219	227	235	242	250	257	265	
74	148	155	163	171	179	186	194	202	210	218	225	233	241	249	256	264	272	
75	152	160	168	176	184	192	200	208	216	224	232	240	248	256	264	272	279	
76	156	164	172	180	189	197	205	213	221	230	238	246	254	263	271	279	287	
	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	

Body Mass Index

♥ Conseils de santé – À propos des calories

L'appareil utilise votre âge, votre taille, votre sexe et votre niveau d'activité physique pour calculer le nombre de calories approximatif que vous pouvez consommer chaque jour pour maintenir votre poids actuel. Cette estimation peut vous aider progressivement à perdre du poids, à en gagner ou à le maintenir.

♥ Conseils EMC








1. Les ÉQUIPEMENTS ÉLECTRIQUES À USAGE MÉDICAL requièrent des précautions particulières en matière d'EMC et doivent être installés et mis en service conformément aux informations EMC fournies dans les DOCUMENTS JOINTS.
2. Les équipements de communications sans fil, comme des équipements de réseau domestique sans fil, des téléphones mobiles, des téléphones sans fil et leurs stations de base, ou encore des talkies-walkies, peuvent influencer sur cet équipement. Ils doivent en être éloignés d'au moins 3,3 m. (Remarque : Comme l'indique le tableau 6 de la norme IEC 60601-1-2:2007 en matière d'ÉQUIPEMENTS ME, un téléphone cellulaire typique d'une puissance en sortie maximale de 2 W donne d = 3,3 m avec un NIVEAU D'IMMUNITÉ de 3 V/m)

Inhalt

Sicherheitshinweise	
Hinweise zu Sicherheit und Verwendung	2
Tipps	3
Übersicht	
Beschreibung	4
Lieferumfang	4
LCD-Anzeige	5
Inbetriebnahme	
Allgemeine Hinweise	6
Batterien einlegen	6
Maßeinheit auswählen	7
Profil einrichten	8-9
Waage initialisieren	9
Nur Gewicht messen	10
Durchführen von Messungen	
Erste Messung	10-11
Tägliche Messungen	11-12
Kontrolle über Ihre Gesundheit	
Körperfettanzeige	12
Fehlerbehebung	
Fehlermeldung	13
Beim Messen	13-14
Technische Daten	15
Pflege	16
Gewährleistung	16
Anhang	
Gesundheitstipps – Körperfett	17
Gesundheitstipps – Körperwasser	18
Gesundheitstipps – Muskelmasse	19
Gesundheitstipps – Knochenmasse	19
Gesundheitstipps – BMI	20
Gesundheitstipps – Kalorienbedarf	21
Elektromagnetische Verträglichkeit	21

♥ Hinweise zu Sicherheit und Verwendung

Um eine richtige und sichere Verwendung des Produktes zu gewährleisten sowie um Sie und andere vor Verletzungen zu schützen, kommen auf dem Etikett und in der Bedienungsanleitung Warnhinweise und -symbole zum Einsatz. Deren Bedeutung können Sie der folgenden Tabelle entnehmen:

	Symbol für "BEACHTEN DER BEDIENUNGSANLEITUNG"		Symbol für "HERSTELLER"
	Symbol für "GLEICHSTROM"		Symbol für "ENTSPRICHT EU-ANFORDERUNGEN"
	Symbol für "HERSTELLUNGSDATUM"		Symbol für "UMWELTSCHUTZ – Elektro- und Elektronik-Altgeräte dürfen nicht über den Hausmüll entsorgt werden und sind gemäß nationaler oder lokaler Vorgaben getrennt zu sammeln. Dazu sind die Rücknahmesysteme der Kommunen oder Händler zu nutzen."
SN	Symbol für "SERIENNUMMER"		

⚠ VORSICHT

Die Cresta Körperfettwaage CBS 370 bietet Ihnen eine einfache Möglichkeit, um Ihre Gesundheit zu kontrollieren. Das Gerät ist für gesunde Personen ab einem Alter von zehn Jahren zur selbstständigen Messung und Kontrolle der Körperzusammensetzung ausgelegt. Jegliche von dem Gerät bereitgestellten Informationen dienen in keiner Weise zum Behandeln, Heilen oder Verhindern von Krankheiten. Bei Fragen wenden Sie sich bitte an Ihren Arzt oder Apotheker.

Das Gerät darf nicht verwendet werden, wenn eine Schwangerschaft vermutet wird oder vorliegt. Anderenfalls kann es zu unbekanntem Nebenwirkungen bei dem Ungeborenen kommen.

Das Gerät darf nicht von Personen verwendet werden, die an ein tragbares medizinisches Gerät angeschlossen sind oder über ein entsprechendes Implantat verfügen, wie Herzschrittmacher oder Defibrillatoren.

Das Gerät darf nicht von Personen verwendet werden, die aktuell oder chronisch erkrankt sind oder Medikamente einnehmen, die den Wasserhaushalt beeinflussen. Die Genauigkeit der Messergebnisse konnte für diese Personen noch nicht bestätigt werden. Sprechen Sie sich hierzu mit Ihrem behandelnden Arzt ab.

Der Hersteller stellt auf Anfrage Schaltpläne, Bauteillisten, usw. zur Verfügung.

WARNUNG: Das Gerät darf nicht modifiziert werden. Anderenfalls kann es zu erhöhten Emissionen oder einer verringerten Stabilität des CBS 370 kommen.

Das Gerät darf nur gemäß der Bedienungsanleitung verwendet werden. Jeglicher nicht bestimmungsgemäßer Gebrauch kann zu Stromschlägen, Verbrennungen, Brandgefahr oder anderen unerwarteten Risiken führen.

Das Gerät darf nur in den laut Bedienungsanleitung geeigneten Umgebungen verwendet und aufbewahrt werden.

Das Gerät darf keinen extremen Temperaturen, direktem Sonnenlicht, Feuchtigkeit oder korrosiven Bedingungen ausgesetzt werden.

Betreten Sie die Waage nicht mit nassen Füßen oder nassem Körper, etwa nach dem Baden oder Duschen.

Es besteht erhöhte Rutschgefahr.

Bewahren Sie das Gerät außerhalb der Reichweite von Kindern oder Tieren auf. Es besteht Lebensgefahr durch das Inhalieren oder Verschlucken von Kleinteilen.

Verwenden Sie das Gerät ausschließlich während seiner Lebensdauer. Verschleiße Sensoren und Elektroden oder lose Kontakte können anderenfalls die Funktionsweise beeinträchtigen oder andere Probleme verursachen.

Sollte eine Allergie gegen Edelstahl bestehen, ist ein Kontakt mit den Elektroden des Gerätes zu vermeiden.

Das Gerät ist für den Gebrauch durch Patienten ausgelegt. Sie können unter normalen Umständen selbstständig Messungen durchführen und Batterien wechseln sowie das Gerät und sein Zubehör gemäß Bedienungsanleitung pflegen.

HINWEISE ZUR VERWENDUNG

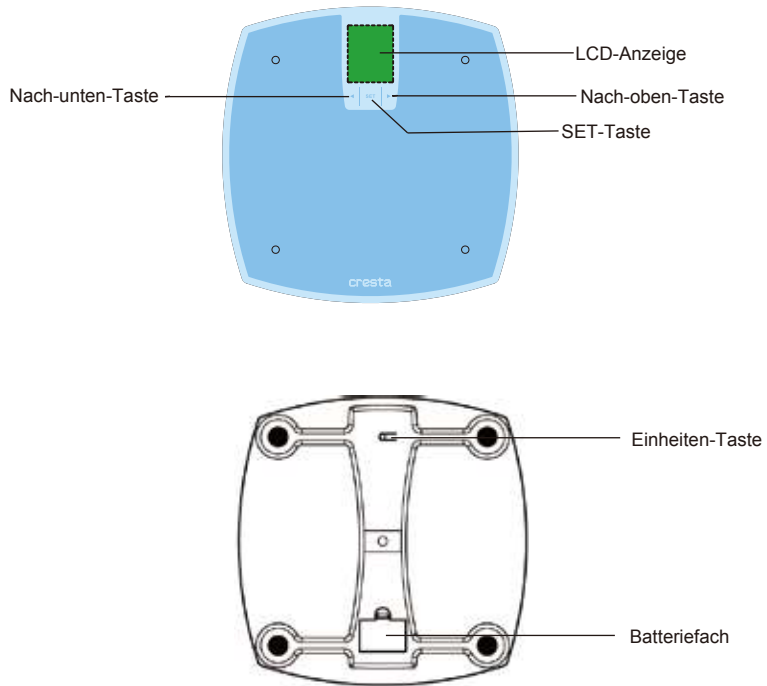
- Die Cresta Körperfettwaage dient zum Messen des Gewichts und zur groben Bestimmung von Kalorienbedarf und Body-Mass-Index (BMI). Mithilfe der bioelektrischen Impedanzanalyse (BIA) lassen sich darüber hinaus Körperfett, Körperwasser (TBW), Knochenmasse und Muskelmasse von gesunden Kindern (10-17 Jahre) und Erwachsenen abschätzen.
- Die Waage ist nur für die Verwendung im häuslichen Bereich ausgelegt.

♥ Tipps

Befolgen Sie beim Messen die folgenden Anweisungen, um möglichst genaue Ergebnisse zu erzielen.

- Stellen Sie die Waage auf einen ebenen, harten Fußboden. Weiche Böden, wie Teppiche, können die Funktionsweise der Waage beeinträchtigen.
- Stellen Sie sich barfuß auf die Waage. Bleiben Sie dabei bis zum Abschluss der Messung still stehen, um vollständigen Kontakt zu den Elektroden zu behalten.
- Warten Sie nach dem Aufstehen oder Essen mindestens 2 Stunden, bevor Sie Messungen durchführen.
- Führen Sie keine Messungen durch, wenn Sie direkt davor gebadet, sauniert, gegessen, getrunken oder andere Anstrengungen, wie Sport, unternommen haben.
- Führen Sie alle Messungen immer zur selben Zeit und mit derselben Waage am selben Standort (ebener, harter Boden) durch.
- Nur auf diese Weise ist eine möglichst genaue Dokumentation und Wiederholbarkeit gewährleistet.
- Die Beschaffenheit der Haut an den Fußsohlen kann die Messung beeinträchtigen. Sie kann aufgrund natürlichen Alterns oder häufiger Bewegung hart werden. Führen Sie die Messung daher für höchstmögliche Genauigkeit mit sauberen und leicht feuchten Füßen durch. Sollten Sie beim Gebrauch der Waage Schwierigkeiten haben, wenden Sie sich bitte an den Kundendienst.
- Der Körperfettanteil kann je nach Wassergehalt im Körper schwanken. Wasserentzug oder Überwässerung, etwa durch Konsum von Alkohol, Menstruation, Krankheiten, intensiver sportlicher Betätigung und dergleichen, können den Wert beeinträchtigen.

♥ Beschreibung



♥ Lieferumfang

1. Körperfettwaage CBS 370
2. 3 × AAA-Batterien (1,5 V)
3. Bedienungsanleitung

♥ LCD-Anzeige



Body Fat	Analyseergebnis für Körperfett	%	Prozent
TBW	Analyseergebnis für Körperwasser	♂	Männlich
Muscle	Analyseergebnis für Muskelmasse	♂♂	Männlich – sportlich
Bone	Analyseergebnis für Knochenmasse	♀	Weiblich
Age	Alter	♀♂	Weiblich – sportlich
cm	Zentimeter	P8	Benutzer-ID (P1–P8)
ft	Foot	CAL	Analyseergebnis für Kalorienbedarf
kg	Kilogramm	BMI	Body-Mass-Index
lb	Pfund	[battery icon]	Niedriger Batteriestand
st lb	Stone	--	Weniger als das Zielgewicht
Weight Difference	Unterschied zum Zielgewicht	+	Mehr als das Zielgewicht
Goal	Zielgewicht		

♥ Allgemeine Hinweise

Die Cresta Körperfettwaage CBS 370 nutzt eine Technologie zur bioelektrischen Impedanzanalyse (BIA). Dabei werden schwache Elektroströme durch den Körper geleitet, um die Körperzusammensetzung zu messen und grob Kalorienbedarf, Body-Mass-Index (BMI), Körperfett, Körperwasser, Knochenmasse und Muskelmasse zu bestimmen. Der dazu verwendete Stromfluss ist so gering, dass er nicht spürbar ist.

Die harmlose BIA-Technologie ist kostengünstig, sicher, nichtinvasiv und schadstofffrei. Darüber hinaus bietet sie bei leichter Handhabung umfangreiche Informationen.

Der zuvor erwähnte Stromfluss hat eine Stärke von lediglich 0,5 mA. Dennoch dürfen Personen mit tragbaren oder implantierten medizinischen Geräten, wie Herzschrittmachern, die Waage nicht verwenden.

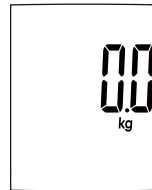
Das Gerät ist für die Verwendung von gesunden Personen ab einem Alter von 10 Jahren ausgelegt.

♥ Batterien einlegen


- Öffnen Sie das Batteriefach an der Rückseite der Waage.
- Legen Sie die Batterien (3 × 1,5 V AAA) entsprechend der Polarisierungskennzeichnung ein.
- * Im Display werden die Zahlen "8888" angezeigt.



- Schließen Sie das Batteriefach wieder und warten Sie, bis im Display "00" angezeigt wird.

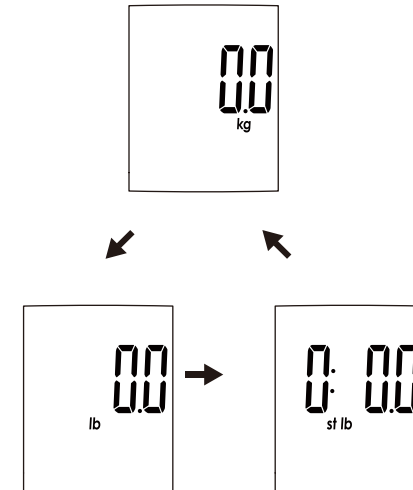


VORSICHT

- Wenn das Symbol  angezeigt wird, wird das Gerät in ungefähr 3 Sekunden ausgeschaltet. Es bedeutet, dass die Batterien leer sind und neue eingelegt werden müssen. Wechseln Sie immer den kompletten Satz (3 Batterien) und vermischen Sie KEINESFALLS alte mit neuen Batterien.
- Altbatterien sind Sondermüll. Sie gehören NICHT in den Hausmüll. Sie müssen, ebenso wie das Gerät, gemäß nationaler oder lokaler Vorgaben zum Recycling separat gesammelt werden.
- Wenn Sie die Waage über einen längeren Zeitraum nicht verwenden, entnehmen Sie vor der Aufbewahrung die Batterien.

♥ Maßeinheit auswählen

Drücken Sie bei ordnungsgemäß eingelegten Batterien auf die Einheiten-Taste auf der Rückseite der Waage, um die Maßeinheit auszuwählen. Standardmäßig ist die Waage auf "kg" eingestellt. Durch Drücken der Taste können Sie zwischen Kilogramm, Pfund und Stone wählen.



♥ Profil einrichten


Die Körperfettwaage CBS 370 unterstützt bis zu 8 Benutzer. Lesen Sie dazu die folgenden Anweisungen zum Zuweisen einer Benutzer-ID und zum Einrichten des zugehörigen Profils, wie Geschlecht, Größe, Alter und Zielgewicht.

1. Benutzer-ID zuweisen

- Drücken Sie bei ordnungsgemäß eingelegten Batterien die SET-Taste, um die Einstellungen aufzurufen.
- Sie müssen zunächst die Benutzer-ID auswählen. Wie unten abgebildet blinkt "P1". Durch Drücken der Funktionstasten ◀ oder ▶ können Sie zwischen den Benutzer-IDs "P1" bis "P8" auswählen.
- Drücken Sie die SET-Taste, um die Einstellung zu bestätigen.



2. Geschlecht auswählen

- Nach dem Bestätigen der Benutzer-ID wechselt die Anzeige automatisch zur Einstellung für Geschlecht.
 - Wie unten abgebildet blinkt . Durch Drücken der Funktionstasten ◀ oder ▶ können Sie das Geschlecht (Männlich / Weiblich / Männlich – sportlich / Weiblich – sportlich) auswählen.
 - Drücken Sie die SET-Taste, um die Einstellung zu bestätigen.
- Sport-Modus
Als "sportlich" werden Personen bezeichnet, die mindestens 10 Stunden pro Woche trainieren und deren Ruhepuls bei 60 Schlägen pro Minute liegt. Diese Personen sollten für genauere Ergebnisse den Sport-Modus auswählen. Die Körperfettwaage ist dabei jedoch nicht für Profisportler oder -Bodybuilder kalibriert.



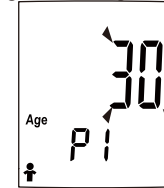
3. Größe einstellen

- Nach dem Bestätigen des Geschlechts wechselt die Anzeige automatisch zur Einstellung für Größe.
- Wie unten abgebildet blinkt die Zahl "165". Durch Drücken der Funktionstasten ◀ oder ▶ können Sie die Zahl reduzieren ◀ oder ▶ erhöhen.
- Halten Sie die Funktionstaste ◀ oder ▶ gedrückt, um den Wert schneller zu ändern.
- Drücken Sie die SET-Taste, um die Einstellung zu bestätigen.



4. Alter einstellen

- Nach dem Bestätigen der Größe wechselt die Anzeige automatisch zur Einstellung für Alter.
- Wie unten abgebildet blinkt die Zahl "30". Durch Drücken der Funktionstasten ◀ oder ▶ können Sie die Zahl reduzieren oder erhöhen.
- Halten Sie die Funktionstaste ◀ oder ▶ gedrückt, um den Wert schneller zu ändern.
- Drücken Sie die SET-Taste, um die Einstellung zu bestätigen.



5. Zielgewicht einstellen

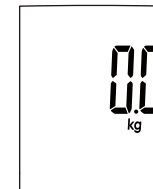
- Nach dem Bestätigen des Alters wechselt die Anzeige automatisch zur Einstellung für Zielgewicht.
- Wie unten abgebildet blinkt die Zahl "50.0". Durch Drücken der Funktionstasten ◀ oder ▶ können Sie die Zahl reduzieren oder erhöhen.
- Halten Sie die Funktionstaste ◀ oder ▶ gedrückt, um den Wert schneller zu ändern.
- Drücken Sie die SET-Taste, um die Einstellung zu bestätigen.



- wenn im Display "0.0" angezeigt wird, können Sie mit der Messung beginnen.

♥ Waage initialisieren

1. Drücken Sie kurz mit dem Fuß auf die Mitte der Waage.
2. Es wird "0.0" angezeigt.

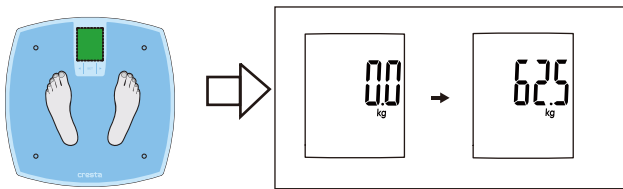


3. Die Waage geht aus und kann jetzt verwendet werden. Wenn die Waage umgesetzt wird, muss dieser Initialisierungsvorgang erneut durchgeführt werden. Anderenfalls brauchen Sie sich nur auf die Waage zu stellen.

♥ Nur Gewicht messen

Die Cresta Körperfettwaage funktioniert als gewöhnliche Waage zum Messen des Gewichts. Hierfür sind keine gesonderten Einstellungen erforderlich. Nachdem Sie die Waage wie zuvor beschrieben initialisiert haben, brauchen Sie sich zur Gewichtsmessung einfach nur auf die Waage zu stellen.

1. Stellen Sie die Waage auf einen ebenen, harten Fußboden. Weiche oder unebene Böden, wie Teppiche, können die Funktionsweise der Waage beeinträchtigen.
2. Stellen Sie sich mittig auf die Waage und bleiben Sie still stehen, während ihr Gewicht berechnet wird.
3. Die Waage zeigt dann das gemessene Gewicht an.

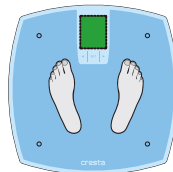


4. Die Waage wird nach einigen Sekunden automatisch ausgeschaltet.

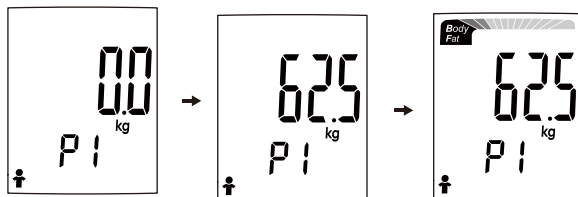
♥ Erste Messung

- Richten Sie vor der ersten Messung zunächst einen Benutzer ein. (Lesen Sie hierzu den Abschnitt Profil einrichten.)

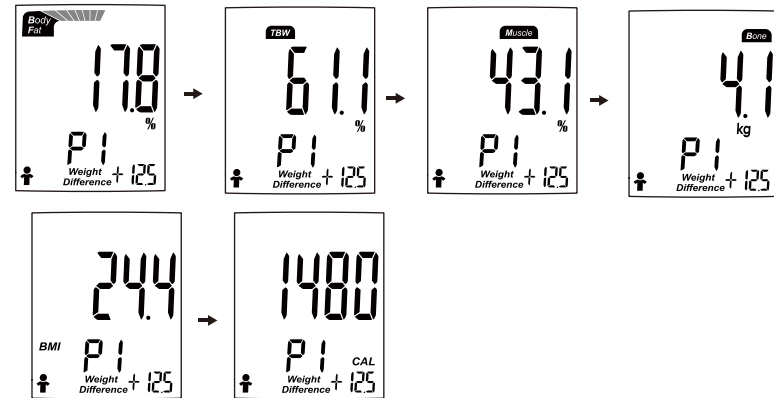
1. SCHRITT: Stellen Sie sich barfuß auf die Waage.



2. SCHRITT: Bleiben Sie still stehen und halten Sie vollständigen Kontakt zu den Elektroden, bis sich die Anzeige für Körperfett nicht mehr bewegt.



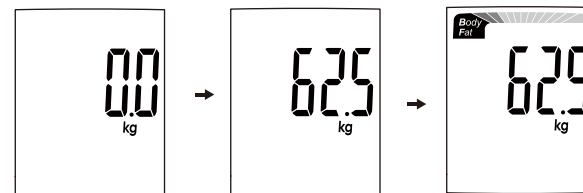
3. SCHRITT: Die Messergebnisse werden mit dreimaliger Wiederholung in folgender Reihenfolge angezeigt: Körperfett, Körperwasser, Muskelmasse, Knochenmasse, BMI und Kalorienbedarf.



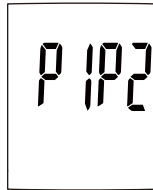
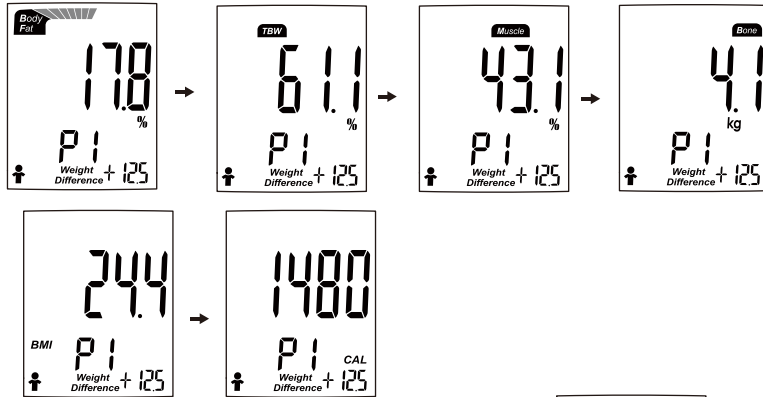
* Sollte die Analyse fehlschlagen, wird im Display lediglich das Gewicht angezeigt. (Mögliche Lösungen für dieses Problem finden Sie im Abschnitt Fehlerbehebung.)

♥ Tägliche Messungen

- Dank der patentierten "SENSE ON"-Technologie wird die Waage automatisch eingeschaltet, sobald Sie sich barfuß darauf stellen.
- Bleiben Sie still stehen und halten Sie vollständigen Kontakt zu den Elektroden, bis sich die Anzeige für Körperfett nicht mehr bewegt.



- Anhand der Analyseergebnisse wird das System automatisch die Benutzer-ID mit dem ähnlichsten Ergebnisverlauf bestimmen. Anschließend werden die Messergebnisse dreimal hintereinander angezeigt.



- Findet die Waage zwei oder mehr mögliche Benutzer mit ähnlichem Ergebnisverlauf (etwa P1 und P2), werden Sie aufgefordert, zwischen Ihnen zu wählen. Drücken Sie ◀, um P1 zu wählen, oder ▶, um P2 zu wählen. Die Messergebnisse werden dann der gewählten Benutzer-ID zugeordnet und dreimal hintereinander angezeigt.
- Sollte die Benutzer-ID nicht ermittelt werden können, wird im Display lediglich das Gewicht angezeigt. (Mögliche Lösungen für dieses Problem finden Sie im Abschnitt Fehlerbehebung.)

♥ Körperfettanzeige

Der Balken oben im Display dient nicht nur als Fortschrittsanzeige, sondern zeigt auch den Körperfettanteil an. Wenn nach einer Messung die Ergebnisse angezeigt werden, gibt dessen Länge Auskunft darüber, wie hoch der Anteil des Körperfetts ist (<Niedrig><Normal><Hoch><Sehr hoch>).



♥ Fehlermeldung

Fehler	Beschreibung	Lösung
	Überlastung. Das Gerät wird ausgeschaltet.	Verwenden Sie dieses Gerät nicht mehr zur Gewichtsmessung.
	Niedriger Batteriestand. Das Gerät wird ausgeschaltet.	Tauschen Sie alle drei Batterien gegen neue aus. Verwenden Sie nur zulässige Batterien.

♥ Beim Messen ...

Problem	Ursache	Lösung
Ungewöhnliche Messergebnisse: -Zu hoch ODER -Zu niedrig ODER Extrem großer Unterschied zwischen zwei aktuellen Messungen	Falsche Position	Stellen Sie sich barfuß auf die Waage und bleiben Sie still stehen.
	Die Waage steht auf einem weichen ODER unebenen Boden, beispielsweise Teppichböden.	Stellen Sie die Waage auf einen ebenen, harten Fußboden.

Problem	Ursache	Lösung
Ungewöhnliche Messergebnisse: -Zu hoch ODER -Zu niedrig ODER Extrem großer Unterschied zwischen zwei aktuellen Messungen	Die Füße sind zu trocken.	Wischen Sie mit einem feuchten Lappen über die Fußsohlen, um sie für die Messung leicht anzufeuchten.
Beim Einschalten keine Anzeige im Display	Es wurde noch keine Batterien eingelegt.	Legen Sie Batterien ein. (Lesen Sie den Abschnitt Batterien einlegen.)
	Die Batterien sind leer.	Tauschen Sie alle drei Batterien gegen neue aus. Verwenden Sie nur zulässige Batterien.
Keine Analyse von Kalorienverbrauch, BMI, Körperfett, Körperwasser, Muskelmasse und Knochenmasse	Die Waage wurde nicht barfuß betreten (beispielsweise mit Socken oder Schuhen).	Stellen Sie sich barfuß auf die Waage und halten Sie dabei immer Kontakt mit den Elektroden.
	Die Benutzer-ID mit dem ähnlichsten Ergebnisverlauf konnte nicht bestimmt werden.	Weisen Sie eine Benutzer-ID zu. Befolgen Sie dazu die Anweisungen in Abschnitt Profil einrichten .
	Es wurden mehrere Benutzer-IDs erkannt, jedoch keine ausgewählt.	Weisen Sie eine Benutzer-ID zu. Befolgen Sie dazu die Anweisungen in Abschnitt Profil einrichten.
Das Gerät wird ausgeschalt	Die Batterien sind leer.	Tauschen Sie alle drei Batterien gegen neue aus. Verwenden Sie nur zulässige Batterien.

♥ Technische Daten

Produktname	Körperfettwaage (CBS 370)
Abmessungen	Waage: ~320×320×27 mm
Gewicht	~1,6 kg
Anzeige	Digitales LCD
Maßeinheiten	Kilogramm / Pfund / Stone
Messbereich	5 kg bis 180 kg / 11 lb bis 397 lb / 0 st 11 lb bis 28 st 5 lb
Abstufung	0.1kg / 0.2lb
Genauigkeit	50 ±0.3kg; 100 ±0.4kg; 150 ±0.5kg; 180 ±0.7kg;
Betriebsumgebung	Temperatur: 5 °C bis 40 °C Relative Feuchte: ≤90 % RH Umgebungsluftdruck: 86 kPa bis 106 kPa
Lagerungsumgebung	Temperatur: -20 °C bis 60 °C Relative Feuchte: ≤90 % RH Umgebungsluftdruck: 50 kPa bis 106 kPa
Stromversorgung	4,5 V (3 × AAA-Batterien)
Verfahren zum Einschalten	“SENSE ON”-Technologie
Automatisches Abschalten	Die Waage wird automatisch abgeschaltet, wenn 10 Sekunden lang keine Bedienung erfolgt.
Zubehör	1. 3 × AAA-Batterien 2. Bedienungsanleitung
Betriebsmodus	Dauerbetrieb

Zur Genauigkeit des Produkts

- Das Produkt hat vor der Auslieferung strenge Qualitätskontrollen durchlaufen. Die Genauigkeit wird daher vom Hersteller gewährleistet. Weitere Angaben zur Genauigkeit können Sie der vorhergehenden Tabelle entnehmen.
- Das Produkt ist speziell auf die Körperfettanalyse und die Gewichtsmessung von Personen ausgelegt. Es darf NICHT nicht zur Bestimmung oder Überprüfung von Warengewichten verwendet werden.

♥ **Maintenance**

Beachten Sie bei der Pflege des Produktes folgende Hinweise:

- Verwenden Sie zum Entfernen leichter Verschmutzungen, wie Staub, ein weiches trockenes Tuch.
- Verwenden Sie zum Entfernen hartnäckigerer Verschmutzungen ein lediglich mit Wasser befeuchtetes und gut ausgewrungenes weiches Tuch. Trocken Sie das Gerät anschließend mit einem weichen trockenen Tuch.
- Das Gerät darf NICHT abgespült oder in Wasser getaucht werden.
- Verwenden Sie KEINE Reinigungsmittel, die Treibmittel, Säuren oder andere Chemikalien enthalten. Dies kann zu Verfärbungen oder Fehlfunktionen führen.
- Das Gerät darf NICHT auseinandergebaut werden. Wenden Sie sich bei Problemen bitte direkt an Cresta.
(Lesen Sie hierzu den Abschnitt Gewährleistung.)

♥ **Gewährleistung**

- Cresta gewährt für seine Produkte für eine Dauer von ZWEI Jahren ab Kaufdatum bei bestimmungsgemäßen Gebrauch, dass sie frei von Material- und Verarbeitungsfehlern sind.
- Die Gewährleistung gilt NICHT für Schäden durch Missbrauch oder Zweckentfremdung, insbesondere:
 - Versagen durch nicht autorisierte Reparaturen oder Änderungen;
 - Schäden durch Stöße oder Stürze während des Transports;
 - Versagen durch Nichtbeachtung der Anweisungen in dieser Bedienungsanleitung;
 - Fehlfunktionen oder Schäden durch mangelnde Pflege;
 - Schäden durch Verwendung einer unangemessenen Stromversorgung.
- Sollte für das Gerät eine Reparatur erforderlich sein, bringen Sie das Produkt dann zurück ins Geschäft wo Sie das Produkt gekauft haben. Sorgen Sie dafür dass Sie den original Kaufbeleg überlegen können um die Gültigkeit Ihrer Garantieansprüche nachzuweisen.

♥ **Gesundheitstipps – Körperfett**

Der menschliche Körper besteht unter anderem aus einem gewissen Anteil von Fett. Körperfett ist lebenswichtig für die Gesundheit und Funktionsweise des Körpers. Es schützt die Organe, hilft beim Regulieren der Körpertemperatur und speichert Vitamine. Außerdem hilft es dem Körper, Nahrungsmittelknappheit zu überstehen. Zu viel – oder auch zu wenig – Körperfett ist schädlich für die Gesundheit. Wir können jedoch nicht einfach mit einem Blick in den Spiegel feststellen, wie hoch der tatsächliche Körperfettanteil ist.

Daher ist es wichtig, diesen Wert regelmäßig zu messen und zu überwachen. Der Körperfettanteil sagt mehr über die Gesundheit aus, als das Gewicht allein. Denn Gewichtsverlust heißt nicht unbedingt, dass Fett abgebaut wird, es könnte sich auch um Muskelmasse handeln. Sollte die Waage dann ein "normales" Gewicht anzeigen, könnte der Körperfettanteil immer noch zu hoch sein.

Die folgende Tabelle gibt einen groben Überblick.

Fettanteil im Körper (in %):

Alter	Weiblich				Männlich			
	Untergewicht	Normal	Leichtes Übergewicht	Starkes Übergewicht	Untergewicht	Normal	Leichtes Übergewicht	Starkes Übergewicht
<39	<21	21-33	33.1-39	>39	<8	8-20	20.1-25	>25
40-59	<23	23-34	34.1-40	>40	<11	11-22	22.1-28	>28
>59	<24	24-36	36.1-42	>42	<13	13-25	25.1-30	>30

♥ Gesundheitstipps – Körperwasser

Körperwasser ist der wichtigste Bestandteil unseres Körpergewichts. Es macht ungefähr die Hälfte unseres Gesamtgewichts und fast zwei Drittel unserer Magermasse (hauptsächlich Muskeln) aus. Wasser erfüllt im Körper zahlreiche wichtige Funktionen.

Sämtliche Zellen in unserem Körper – in Haut, Drüsen, Muskeln, Gehirn, einfach überall – können nur ordnungsgemäß funktionieren, wenn sie über genug Wasser verfügen. Auch beim Regulieren der Körpertemperatur, insbesondere durch Schwitzen, ist Wasser unerlässlich.

Auch wenn das Verhältnis aus Gewicht und Fettanteil „normal“ erscheint, kann der Körper über einen ungesunden Flüssigkeitshaushalt verfügen.

Die folgende Tabelle gibt einen groben Überblick.

Wasseranteil im Körper (in %):

Alter	Weiblich			Männlich		
	Niedrig	Normal	Hoch	Niedrig	Normal	Hoch
10-15	<57	57-67	>67	<58	58-72	>72
16-30	<47	47-57	>57	<53	53-67	>67
31-60	<42	42-52	>52	<47	47-61	>61
61-85	<37	37-47	>47	<42	42-56	>56

♥ Gesundheitstipps – Muskelmasse

Laut dem ACSM (American College of Sports Medicine) kann die reine Muskelmasse zwischen dem Alter von 20 und 90 Jahren um fast die Hälfte abnehmen. Wird also nicht dagegen vorgegangen, verlieren wir Muskeln und erhöhen den Fettanteil. Auch bei dem Versuch, Gewicht zu verlieren, muss der Anteil der Muskelmasse beachtet werden. In Ruhe verbrennt der Körper jeden Tag ungefähr 110 Kalorien pro Kilogramm Muskeln.

Weitere Vorteile eines angemessenen Muskelaufbaus/-trainings:

- Verminderung bis hin zur Umkehr des altersbedingten Verlustes an Stärke, Knochendichtigkeit und Muskelmasse
- Erhalt der Gelenkigkeit
- Kontrollierte Gewichtsabnahme in Kombination mit einer gesunden Diät.

Die folgende Tabelle gibt einen groben Überblick.

Muskelanteil im Körper (in %):

Alter	Weiblich	Männlich
	Normal	Normal
10-85	>34	>40

♥ Gesundheitstipps – Knochenmasse

Regelmäßiges Training und eine ausgeglichene Diät können helfen, die Gesundheit der Knochen zu erhalten. Wie bei Muskeln handelt es sich um lebendes Gewebe, das durch Übungen gestärkt werden kann. Für die meisten Personen ist die Knochenmasse im Alter um die 30 Jahre am höchsten und fängt dann an, wieder abzunehmen. Das lässt sich durch regelmäßige körperliche Betätigung vermeiden.

Für den Erhalt gesunder Knochen werden Lebensmittel mit Kalzium und Vitamin D empfohlen, wie Milchprodukte, grünes Blattgemüse und Fisch.

Die von dieser Waage gemessenen Ergebnisse sind lediglich ein Schätzwert für den Knochenanteil in Ihrem Körper. Für Personen mit Osteoporose oder einer niedrigen Knochendichtigkeit werden eventuell ungenaue Ergebnisse angezeigt. Sollten Sie Bedenken bezüglich ihrer Knochen haben, wenden Sie sich rechtzeitig an Ihren Arzt oder Apotheker.

Die folgende Tabelle gibt einen groben Überblick.

Knochenanteil (in kg) ≤10 kg

Geschlecht	Weiblich			Männlich		
Gewicht	<45kg	45-60kg	>60kg	<60kg	60-75kg	>75kg
Knochen	1.8kg	2.2kg	2.5kg	2.5kg	2.9kg	>3.2kg

♥ Gesundheitstipps – BMI

Die Aufrechterhaltung eines angemessenen Gewichts ist lebensnotwendig. Übergewicht geht erwiesenermaßen mit einem höheren Risiko für Herzerkrankungen, Diabetes und bestimmte Formen von Krebs einher. Der Body-Mass-Index (BMI) ist unter Gesundheitsexperten ein weithin anerkanntes Konzept zur Gewichtsbestimmung. Die Waage berechnet Ihren BMI anhand Ihrer Größe und Ihres Gewichts.

Die folgende Tabelle gibt einen groben Überblick.

	Normal						Übergewicht						Fettleibig					
	Körpergewicht (pounds)																	
58	91	96	100	105	110	115	119	124	129	134	138	143	148	153	158	162	167	
59	94	99	104	109	114	119	124	128	133	138	143	148	153	158	163	168	173	
60	97	102	107	112	118	123	128	133	138	143	148	153	158	163	168	174	179	
61	100	106	111	116	122	127	132	137	143	148	153	158	164	169	174	180	185	
62	104	109	115	120	126	131	136	142	147	153	158	164	169	175	180	186	191	
63	107	113	118	124	130	135	141	146	152	158	163	169	175	180	186	191	197	
64	110	116	122	128	134	140	145	151	157	163	169	174	180	186	192	197	204	
65	114	120	126	132	138	144	150	156	162	168	174	180	186	192	198	204	210	
66	118	124	130	136	142	148	155	161	167	173	179	186	192	198	204	210	216	
67	121	127	134	140	146	153	159	166	172	178	185	191	198	204	211	217	223	
68	125	131	138	144	151	158	164	171	177	184	190	197	203	210	216	223	230	
69	128	135	142	149	155	162	169	176	182	189	196	203	209	216	223	230	236	
70	132	139	146	153	160	167	174	181	188	195	202	209	216	222	229	236	243	
71	136	143	150	157	165	172	179	186	193	200	208	215	222	229	236	243	250	
72	140	147	154	162	169	177	184	191	199	206	213	221	228	235	242	250	258	
73	144	151	159	166	174	182	189	197	204	212	219	227	235	242	250	257	265	
74	148	155	163	171	179	186	194	202	210	218	225	233	241	249	256	264	272	
75	152	160	168	176	184	192	200	208	216	224	232	240	248	256	264	272	279	
76	156	164	172	180	189	197	205	213	221	230	238	246	254	263	271	279	287	
	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	

Body Mass Index

♥ Gesundheitstipps – Kalorienbedarf

Die Waage berechnet anhand Ihrer Einstellungen für Alter, Größe, Geschlecht und sportlicher Betätigung, wie viel Kalorien Sie täglich zu sich nehmen dürfen, um Ihr aktuelles Gewicht zu erhalten. Dieser Schätzwert kann Ihnen behilflich sein, um Ihr Gewicht kontrolliert zu reduzieren, zu erhöhen oder zu erhalten.

♥ Elektromagnetische Verträglichkeit

1. Medizinische elektrische Geräte unterliegen besonderen Vorsichtsmaßnahmen hinsichtlich der elektromagnetischen Verträglichkeit (EMV) und müssen gemäß den EMV-Hinweisen in den Begleitdokumenten installiert und in Betrieb genommen werden
2. Bei der Verwendung drahtloser Kommunikationsgeräte, wie funkfähige Netzwerkrouter, Mobiltelefone, Schnurlostelefone und deren Basisstationen, Funkgeräte usw., können die Funktionsweise des Geräts beeinträchtigen und es muss ein Mindestabstand von $d = 3,3$ m zum Gerät eingehalten werden.

(Hinweis: Wie in Tabelle 6 der IEC 60601-1-2:2007 "Medizinische elektrische Geräte" angegeben, ist für ein handelsübliches Mobiltelefon mit einer maximalen Ausgangsleistung von 2 W ein Mindestabstand $d = 3,3$ m bei einer Feldstärke von 3 V/m erforderlich).