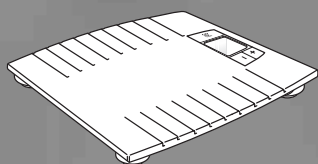




PPW 3120



de Gebrauchsanleitung
en Operating instructions
fr Notice d'utilisation
it Istruzioni per l'uso
nl Gebruiksaanwijzing
da Brugsanvisning
no Bruksanvisning
sv Bruksanvisning
fi Käyttöohje
es Instrucciones de uso

pt Instruções de serviço
el Οδηγίες χρήσης
tr Kullanma talimatı
pl Instrukcja obsługi
hu Használati utasítás
bg Указания за употреба
ru Инструкция
по эксплуатации
ar تعليمات الاستخدام



BOSCH

de	2
en	5
fr	9
it	13
nl	17
da	21
no	24
sv	28
fi	31
es	35
pt	39
el	43
tr	48
pl	52
hu	56
bg	60
ru	64
ar	73

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

Gebrauchsanleitung sorgfältig aufbewahren!

Diese Waage zeigt nicht nur das Gewicht, sondern zusätzlich auch den Anteil an Körperfett und Körperwasser an.

Sicherheitshinweise

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

Nicht während der Schwangerschaft benutzen.

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

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

Keine Gegenstände auf die Waage fallen lassen.

Auf einen Blick

Bild 1

- 1 Display
- 2 + / – Tasten (für Einstellungen)
- 3 Mess-Kontakte
- 4 Set-Taste
- 5 Batteriefach

	Größe	Gewicht
kg	100–220 cm	max. 150 kg

In Betrieb nehmen

- Folie aus dem Batteriefach **5** herausziehen Bild **2**.
- Waage auf einen ebenen, harten und trockenen Untergrund stellen.

Mit dieser Waage können zwei Funktionen gewählt werden:

- nur Wiegefunktion oder
- Messung von Gewicht, Körperfett und Wasseranteil (dazu persönliche Daten eingeben).

Wiegefunktion

Bild 3

- Waage durch Tippen in die Mitte der Oberseite einschalten.
- Warten bis im Display **1** 0.0 erscheint.
- Auf die Waage steigen und ruhig stehen bleiben, solange die Balkenanzeige im Display **1** abläuft. Das Gewicht dabei auf beide Beine gleichmäßig verteilen.

Jetzt kann der Messwert abgelesen werden. Die Waage zeigt bei Einstellung auf kg in 100 g Schritten das Gewicht an.

Die Waage schaltet nach dem Messvorgang automatisch ab.

Eingabe persönlicher Daten

Bild 4

Die Waage stellt 10 Speicherplätze zur Verfügung, in denen persönliche Daten wie Größe, Alter und Geschlecht eingegeben werden.

Hinweis: Wird während der Programmierung innerhalb von 30 Sek. keine Taste betätigt, schaltet sich die Waage automatisch ab. Hält man die + oder – Taste **2** länger gedrückt, beschleunigt dies den Zahlenablauf.

- Zum Programmieren die Waage auf eine ebene Fläche stellen.
- Set-Taste **4** drücken. Die Einstellung für den Speicherplatz blinkt, z.B. M4.
- Mit der + oder – Taste **2** einen Speicherplatz auswählen, z. B. M2.
- Set-Taste **4** zum Speichern drücken. Die Einstellungen für Größe, Alter und Geschlecht leuchten auf.
- Die Einstellung für Größe blinkt. Mit der + oder – Taste **2** die Größe eingeben.
- Set-Taste **4** zum Speichern drücken. Die Einstellung für Alter blinkt.
- Mit der + oder – Taste **2** das Alter (10–99) eingeben.
- Set-Taste **4** zum Speichern drücken. Das Symbol  oder  blinkt.
- Mit der + Taste **2**  oder  auswählen.
- Set-Taste **4** zum Speichern drücken. Der programmierte Speicherplatz, z.B. M2 blinkt.

Wird jetzt kein weiterer Speicherplatz eingegeben, schaltet die Waage automatisch ab. Für die Belegung weiterer Speicherplätze den Vorgang **Eingabe persönlicher Daten** wiederholen.

Messen von Gewicht, Körperfett und Wasseranteil

Bild 5

- Waage durch tippen auf die Oberfläche einschalten. Warten bis im Display **1**   erscheint.
- + oder – Taste **2** drücken. Der Speicherplatz des letzten Benutzers wird angezeigt und blinkt.
- Mit der + oder – Taste **2** programmierten persönlichen Speicherplatz auswählen.
- Zum Speichern auf die Oberfläche der Waage tippen. Die persönlichen Einstellungen werden kurz angezeigt, dann erscheint  .

Hinweis: Nur barfuß und mit trockenen Füßen auf die Waage steigen.

- Auf die Waage steigen und ruhig stehen bleiben, solange die Balkenanzeige im Display **1** abläuft. Das Gewicht dabei auf beide Beine gleichmäßig verteilen.

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

Jetzt können die Werte abgelesen werden.

Erst erscheint

- Gewicht in kg
- Körperfett in % (0,1 % Teilung)

anschließend

- Gewicht in kg
- Wasseranteil in % (0,1 % Teilung)

Die Anzeigen wiederholen sich 3-mal, wenn man auf der Waage stehen bleibt.

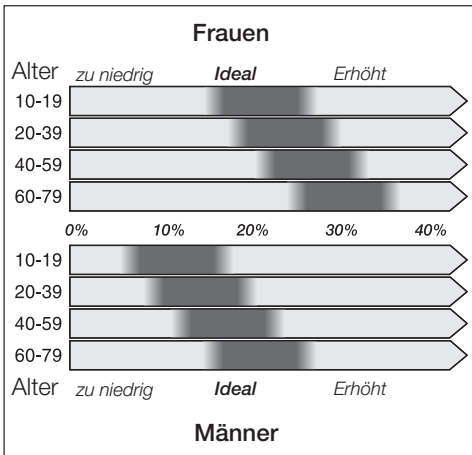
Die Waage schaltet automatisch nach Beendigung des Messvorgangs ab

Wie funktioniert die Fettmessung

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

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

Aus diesem gemessenen Widerstand wird unter Berücksichtigung der in die Waage eingegebenen Daten (Größe, Alter, Geschlecht) das prozentuale Körperfett errechnet. Der Körperfettanteil beim Menschen ist sehr individuell. Deshalb werden in der nachfolgenden Tabelle nur Richtwerte angegeben.



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

Wichtig: Die Messwerte dienen nur als Anhaltspunkte um Langzeitveränderungen zu beobachten. Sie ersetzen keine ärztliche Beobachtung oder Beratung.

Für nähere Informationen über die Bedeutung des Körperfettanteils und des Körperwasseranteils sowie die persönlichen idealen Werte bitte an den Hausarzt wenden.

Tipp:

- Um vergleichbare Messwerte zu erhalten, jeden Tag zur selben Zeit und unter gleichen Bedingungen wiegen (empfohlen wird morgens, oder drei Stunden nach Essen oder Sport). Die Werte schwanken naturbedingt um ca. 5% im Laufe des Tages.
- Die Waage so betreten, das möglichst viele Kontakte berührt werden.
- Sehr trockene Haut und/oder starke Hornhaut können das Ergebnis verfälschen. Gut durchblutete oder feuchte Fußsohlen führen zu genaueren Messergebnissen. Bitte darauf achten, das die Fußsohlen nicht nass sind.

Was sagt der Messwert über den Wasseranteil aus

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

Allgemein

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

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

Reinigung

Die Waage niemals in Wasser tauchen.
Keinen Dampfreiniger benutzen.

- Waage mit einem feuchten Tuch abwischen, keine Scheuermittel verwenden.
- Die Mess-Kontakte mit etwas Alkohol reinigen.

Fehlermeldungen

- Die Anzeige **EE** erscheint anstatt des Messwertes **Gewicht**:

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

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

- Die Anzeige **EE** erscheint anstatt des Messwertes **Körperfett**:

Der Kontakt zwischen Fußsohlen und Mess-Kontakten **3** ist zu gering. Füße auf die Mess-Kontakte **3** stellen.

- Die Anzeige **LB** erscheint:

Die Batterien sind leer oder zu schwach.
Batterien wechseln (siehe Bild **2**).

Keine Akkus verwenden! Nur Batterien des gleichen Typs verwenden.

Entsorgung



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

Über aktuelle Entsorgungswege bitte beim Fachhändler informieren.

Altbatterien bei öffentlichen Sammelstellen oder beim Fachhändler abgeben.

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

Keep the operating instructions in a safe place!

The scales indicate not only weight but also the body fat and body water content.

Safety instructions

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

Do not use during pregnancy.

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

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

Do not drop anything onto the scales.

Overview

Fig. 1

- 1 Display
- 2 + / – buttons (for settings)
- 3 Measuring contacts
- 4 Set button
- 5 Battery compartment

	Size	Weight
kg	100–220 cm	max. 150 kg

Änderungen vorbehalten.

Switching on the appliance

- Take the foil out of the battery compartment **5**, Fig. **2**.
- Place the scales on a level, hard and dry surface.

Two functions can be selected with these scales:

- Weighing function only or
- Measurement of weight, body fat and water content (input personal data).

Weighing function

Fig. 3

- Switch on the scales by tapping the middle of the upper side.
- Wait until 0.0 is indicated on the display **1**.
- Step onto the scales and stand still until the bar graph on the display **1** stops moving. Distribute your weight evenly on both legs.

The measurement can now be read off. If the setting is in kg, the scales display the weight in 100 g steps.

The scales automatically switch off after the measuring process.

Inputting personal data

Fig. 4

The scales feature 10 memory locations into which personal data such as size, age and sex are input.

Note: If no button is pressed within 30 sec. during programming, the scales automatically switch off. If the + or – button **2** is held down, the numerical sequence is accelerated.

- To program the scales, place them on a level surface.
- Press the Set button **4**. The setting for the memory location flashes, e.g. M4.
- Select a memory location, e.g. M2, with the + or – button **2**.
- Press the Set button **4** to save the setting. The settings for size, age and sex light up.
- The setting for size flashes. Input size with the + or – button **2**.
- Press the Set button **4** to save the setting. The setting for age flashes.
- Input age (10–99) with the + or – button **2**.
- Press the Set button **4** to save the setting. The  or  symbol flashes.
- Select  or  with the + button **2**.
- Press the Set button **4** to save the setting. The programmed memory location, e.g. M2, flashes.

If no further memory location is now input, the scales automatically switch off. To assign other memory locations, repeat the **Inputting personal data** process.

Measuring weight, body fat and water content

Fig. 5

- Switch on the scales by tapping the surface. Wait until 0.0 is indicated on the display **1**.
- Press the + or – button **2**. The memory location of the last user is displayed and flashes.

- Select the programmed personal memory location with the + or – button **2**.
- To save the setting, tap on the surface of the scales. The personal settings are displayed briefly, then $\square$ is displayed.

Note: Stand on the scales with bare, dry feet only.

- Step onto the scales and stand still until the bar graph on the display **1** stops moving. Distribute your weight evenly on both legs.

Important: Your feet, calves and thighs must not touch, otherwise the measurement will be incorrect.

The measurements can now be read off, first

- Weight in kg
- Body fat as a % (0.1 % division)

then

- Weight in kg
- Water content as a % (0.1 % division)

The displays are repeated 3 times provided you stand still on the scales.

The scales automatically switch off at the end of the measuring process.

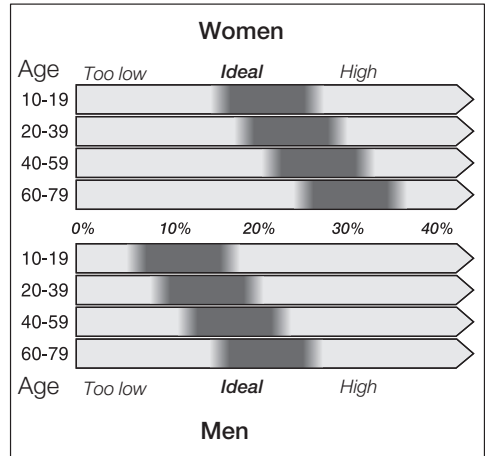
How does fat measurement work

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

The resistance (impedance), i.e. the signal which the body resists, is measured.

The resistance is affected by the composition of the human body. Muscles and organs contain water and are therefore good conductors. Fat resists the signal and is therefore a poor conductor.

The body fat percentage is calculated from this measured resistance taking into account the data (size, age, sex) which was input into the scales. The body fat content varies greatly from person to person. Therefore, only approximate values are indicated in the following table.



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

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

Tip:

- To obtain comparable measurements, weigh yourself every day at the same time and under the same conditions (recommended in the mornings or three hours after a meal or sport). The values fluctuate naturally by approx. 5% in the course of the day.
- When stepping on the scales, ensure that you touch as many contacts as possible.
- Very dry skin and/or very hard skin may distort the result. The measurement results will be more accurate if the soles of the feet have good blood circulation or are damp. However, please ensure that the soles of the feet are not wet.

What does the measurement say about the water content

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

General

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

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

Cleaning the appliance

Never immerse the scales in water.

Do not use a steam cleaner.

- Wipe the scales with a damp cloth, do not use scouring agents.
- Clean the measuring contacts with a little alcohol.

Error messages

- **EE is displayed instead of the *weight* measurement:**

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

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

- **EE is displayed instead of the *body fat* measurement:**

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

- **LO is displayed:**

The batteries are discharged or too weak. Change the batteries (see Fig. **2**).

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

Disposal



This appliance has been identified in accordance with the European directive 2002/96/EG on Waste Electrical and Electronic Equipment – WEEE).

The directive specifies the framework for an EU-wide valid return and recycling of old appliances.

Please ask your dealer about current means of disposal.

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

Guarantee

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

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

Subject to alterations

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

Conservez soigneusement sa notice d'utilisation.

Cette balance ne se contente pas d'afficher le poids corporel, elle affiche aussi le pourcentage de graisse et d'eau que contient le corps.

Consignes de sécurité

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

N'utilisez pas cette balance en période de grossesse.

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

Les personnes chez qui ont été implantés des dispositifs médicaux, des stimulateurs cardiaques par exemple, devront n'utiliser que la fonction de pesage. Pour déterminer la part de graisse corporelle, l'appareil émet un signal électrique certes faible mais malgré tout capable d'influer sur le fonctionnement du stimulateur cardiaque.

Veillez à ne faire tomber aucun objet sur la balance.

Vue d'ensemble

Fig. 1

- 1 Ecran
- 2 Touches + / – (de réglage)
- 3 Contacts de mesure
- 4 Touche de réglage
- 5 Compartiment à piles

	Taille	Poids
kg	100 – 220 cm	150 kg max.

Mise en service

- Sortez la feuille du compartiment à piles 5 Fig. 2.
- Posez la balance sur une surface plane, dure et sèche.

Cette balance permet de choisir entre deux fonctions :

- La fonction de pesage uniquement ou
- La mesure du poids, de la part de graisse et celle d'eau corporelle (il faut pour cela saisir vos données personnelles).

Fonction de pesage

Fig. 3

- Pour activer la balance, appuyez au milieu de sa surface supérieure.
- Attendez que la mention 0.0 s'affiche sur l'écran 1.
- Montez sur la balance puis restez immobile tant que la jauge se déplace sur l'écran 1. Ce faisant, veillez à bien répartir votre poids sur les deux jambes.

Lisez maintenant le poids mesuré. Si vous l'avez réglée sur les kilogrammes, la balance affiche votre poids à 100 grammes près.

Après la séquence de pesage, elle s'éteint automatiquement.

Programmation des données personnelles

Fig. 4

La balance offre 10 emplacements dans lesquels chacun pourra mémoriser ses données personnelles (taille, âge et sexe).

Remarque : si pendant la programmation vous n'appuyez sur aucune touche pendant plus de 30 secondes, la balance s'éteint automatiquement. Si vous appuyez assez longtemps sur la touche + ou – 2, le défilement des chiffres s'accélère.

- Pour programmer, amenez la balance sur une surface plane.

- Appuyez sur la touche Set **4**. Le réglage de l'emplacement mémoire (M4 dans cet exemple) clignote.
- A l'aide de la touche + ou – **2**, choisissez un autre emplacement mémoire (M2 dans cet exemple).
- Appuyez sur la touche Set **4** pour valider. Les symboles de réglage de la taille, de l'âge et du sexe s'affichent.
- Celui de réglage de la taille clignote. A l'aide de la touche + ou – **2**, programmez votre taille.
- Appuyez sur la touche Set **4** pour valider. Le symbole de réglage de l'âge clignote.
- A l'aide de la touche + ou – **2**, programmez votre âge (entre 10 et 99 ans).
- Appuyez sur la touche Set **4** pour valider. Le symbole  ou  clignote.
- A l'aide de la touche + **2**, choisissez  ou .
- Appuyez sur la touche Set **4** pour valider. L'emplacement mémoire que vous venez de programmer, soit par exemple M2, se met à clignoter.

Si maintenant vous ne programmez aucun autre emplacement mémoire, la balance s'éteint automatiquement. Pour programmer d'autres emplacements, répétez la séquence

Programmation des données personnelles.

Mesure du poids, de la part de graisse et d'eau corporelles

Fig. 5

- Appuyez sur la surface de la balance pour l'activer. Attendez que la mention  s'affiche sur l'écran **1**.
- Appuyez sur la touche + ou – **2**. L'emplacement mémoire du dernier utilisateur s'affiche et clignote.
- A l'aide de la touche + ou – **2**, sélectionnez votre emplacement mémoire personnel.
- Pour mémoriser, appuyez brièvement sur la surface de la balance. Vos réglages personnels s'affichent, puis la mention  se réaffiche.

Remarque : ne montez sur la balance que pieds nus et secs.

- Montez sur la balance et restez bien immobile tant que la jauge se déplace sur l'écran **1**. Veillez à bien répartir votre poids sur les deux jambes.

Important : pour que la mesure se déroule correctement, les pieds, les mollets et les cuisses ne doivent pas se toucher.

Maintenant, vous pouvez lire les valeurs affichées. Apparaissent en premier :

- Le poids en kg
Le part de graisse corporelle en %
(avec un précision de 0,1 %)

puis

- Le poids en kg
La part d'eau corporelle en %
(avec un précision de 0,1 %)

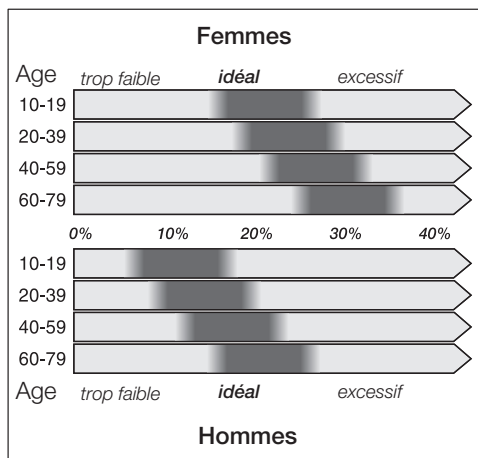
Si vous restez immobile sur la balance, ces mentions se réaffichent 3 fois de suite.

Une fois la séquence de pesage terminée, la balance s'éteint automatiquement.

Comment fonctionne la mesure de la graisse corporelle ?

La mesure de la graisse corporelle fait appel au principe de l'AIB (analyse de l'impédance bioélectrique). Pour ce faire, l'appareil envoie dans le corps un signal électrique, faible et inoffensif, puis mesure la résistance (l'impédance) que le corps oppose à ce signal. C'est la composition du corps humain qui influe sur cette résistance. Les muscles et les organes contiennent de l'eau et sont donc bons conducteurs du signal. La matière grasse résiste à son passage et conduit par conséquent mal le courant.

La balance calcule ensuite le pourcentage de graisse corporelle à partir de la résistance mesurée et en tenant compte des données programmées (taille, âge, sexe). La part de graisse corporelle varie fortement d'un individu à l'autre. Pour cette raison, les valeurs portées dans la figure suivante ne sont qu'indicatives.



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

Important : les pourcentages mesurés n'ont qu'une valeur indicative et ne servent qu'à observer les variations à long terme. Les valeurs mesurées ne sauraient remplacer un suivi médical ou les conseils d'un médecin. Pour obtenir des informations plus précises sur l'importance de la part corporelle et de la part d'eau, ainsi que vos valeurs idéales personnelles, veuillez contacter votre médecin de famille.

Un conseil :

- Pour pouvoir obtenir des mesures comparables, pesez-vous chaque jour à la même heure et dans les mêmes conditions (de préférence le matin, ou bien trois heures après un repas ou après avoir fait du sport). Les valeurs sont sujettes à une variation naturelle d'environ 5 % au cours de la journée.
- Tenez-vous sur la balance de façon à avoir le plus grand contact tactile.
- Une peau très sèche et/ou très calleuse peut fausser les résultats de mesure. Ces derniers seront plus précis si la plante des pieds est humide et bien irriguée par le sang. Veuillez toutefois à ce que la plante des pieds ne soit pas mouillée.

En quoi la valeur mesurée renseigne-t-elle sur le pourcentage d'eau corporelle ?

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

Remarques générales

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

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

Nettoyage

Ne plongez jamais la balance dans l'eau.

Ne la lavez jamais avec un nettoyeur à vapeur.

- Essuyez la balance avec un chiffon humide, n'utilisez pas de produits récurants
- Nettoyez les contacts de mesure avec un peu d'alcool.

Messages de défaut

- La mention **EE** s'affiche à la place du **poids** :

La personne concernée pèse plus de 150 kg max.

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

- La mention **EE** s'affiche à la place de la **graisse corporelle** :

Contact électrique insuffisant entre la plante des pieds et les contacts de mesure **3**.

Placez vos pieds sur les contacts de mesure **3**.

- La mention **L0** s'affiche:

Les piles sont vides ou trop faibles.

Changez les piles (voir la fig. **2**).

N'utilisez pas de batteries rechargeables.

N'utilisez que des piles du même type.

Mise au rebut



Cet appareil est estampillé conforme à la directive européenne 2002/96/CE sur les appareils électriques et

électroniques usagés (waste electrical and electronic equipment – WEEE).

Cette directive sert de cadre à la reprise et au recyclage des appareils usagés sur tout le territoire de l' Union Européenne.

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

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

Garantie

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

Sous réserve de modifications.

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

Conservare con cura le istruzioni per l'uso!

Questa bilancia indica non solo il peso, ma anche la percentuale di grassi ed acqua nel corpo.

Istruzioni di sicurezza

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

Non utilizzare la bilancia durante la gravidanza.

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

Le persone con apparecchi medici impiantati, come per es. lo stimolatore cardiaco, devono usare solo la funzione bilancia. Per analizzare il grasso corporeo, l'apparecchio emette un debole segnale elettrico, che potrebbe influenzare il funzionamento di uno stimolatore cardiaco.

Non fare cadere oggetti sulla bilancia.

Guida rapida

Figura 1

- 1 Display
- 2 Tasti + / - (per le regolazioni)
- 3 Contatti di misura
- 4 Tasto Set
- 5 Vano batterie

	Altezza	Peso
kg	100–220 cm	max. 150 kg

Messa in funzione

- Estrarre il film dal vano batteria **5** figura **2**.
- Disporre la bilancia su un fondo piano, resistente ed asciutto.

Con questa bilancia si possono selezionare due funzioni:

- solo funzione di pesatura oppure
- misurazione di peso, grasso corporeo e percentuale d'acqua (a tal fine immettere i dati personali).

Funzione di pesatura

Figura 3

- Accendere la bilancia digitando sul centro del lato superiore.
- Attendere finché nel display **1** non appare $\square . \square$.
- Salire sulla bilancia e restare fermi fino alla fine dello scorrimento dell'indicazione a barra nel display **1**. Il peso del corpo deve essere distribuito uniformemente sulle due gambe.

Ora si può leggere il valore di misura. Nella regolazione su kg la bilancia indica il peso in unità di 100 g.

Dopo la misurazione la bilancia si spegne automaticamente.

Immissione dei dati personali

Figura 4

La bilancia mette a disposizione 10 posizioni di memoria, nelle quali possono essere immessi dati come altezza, età e sesso.

Nota: se durante la programmazione per la durata di 30 sec. non si toccano più tasti, la bilancia si spegne automaticamente. Se si mantiene premuto più a lungo il tasto + oppure – **2**, lo scorrimento dei numeri accelera.

- Per programmare la bilancia, metterla su una superficie piana.

- Premere il tasto Set **4**. La regolazione per la posizione di memoria, per es. M4, lampeggia.
- Con il tasto + oppure – **2**, selezionare una posizione di memoria, per es. M2.
- Per memorizzare premere il tasto Set **4**. Appaiono ora le regolazioni per altezza, età e sesso.
- La regolazione per l'altezza lampeggia. Con il tasto + oppure – **2** immettere l'altezza.
- Per memorizzare premere il tasto Set **4**. Appare la regolazione per l'età.
- Con il tasto + oppure – **2**, immettere l'età (10–99).
- Per memorizzare premere il tasto Set **4**. Il simbolo  oppure  lampeggia.
- Con il tasto + oppure – **2**, scegliere  oppure .
- Per memorizzare premere il tasto Set **4**. La posizione di memoria programmata, per es M2, lampeggia.

Se ora non s'immette altre posizioni di memoria, la bilancia si spegna automaticamente. Per l'assegnazione di altre posizioni di memoria ripetere l'operazione **immissione dei dati personali**.

Misurazione di peso, grasso corporeo e percentuale d'acqua

Figura 5

- Accendere la bilancia digitando sulla superficie. Attendere finché nel display **1** non appare .
- Premere il tasto + oppure – **2**. La posizione di memoria dell'ultimo utilizzatore appare intermittente.
- Con il tasto + oppure – **2**, selezionare la propria posizione di memoria personale programmata.
- Per memorizzare, digitare sulla superficie della bilancia. Appaiono brevemente le regolazioni personali, dopo appare .

Nota: salire sulla bilancia solo a piedi nudi e con i piedi asciutti.

- Salire sulla bilancia e restare fermi fino alla fine dello scorrimento dell'indicazione a barra nel display **1**. Il peso del corpo deve essere distribuito uniformemente sulle due gambe.

Importante: affinché la misurazione possa avvenire correttamente, i piedi, i polpacci e le cosce non devono toccarsi.

Ora si possono leggere i valori. Appare prima il

- peso in kg
- grasso corporeo in % (divisione 0,1)

infine

- peso in kg
- percentuale d'acqua in % (divisione 0,1 %)

Se si resta sulla bilancia, le indicazioni si ripetono 3 volte.

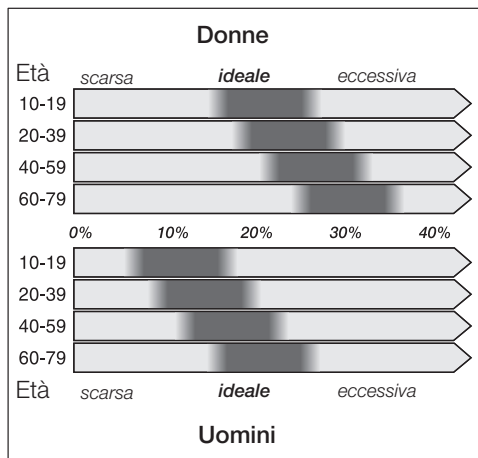
Dopo la fine dell'operazione di misura, la bilancia si spegne automaticamente.

Come funziona la misurazione del grasso

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

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

Dalla misurazione di questa resistenza, con riferimento ai dati immessi nella bilancia (altezza, età, sesso), si calcola la percentuale di grasso corporeo. La percentuale di grasso corporeo nell'essere umano è molto individuale. Perciò nella tabella seguente sono indicati solo valori orientativi.



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

Importante: i valori di misura sono utili solo come punto di partenza per osservare variazioni nel lungo periodo. Questi dati non sostituiscono le osservazioni o i consigli del medico. Per informazioni sul significato della percentuale di adiposità e della percentuale di acqua nel corpo, nonché sui valori personali ideali interpellare il proprio medico.

Consiglio:

- Per ottenere valori di misura paragonabili, pesarsi ogni giorno alla stessa ora e nelle stesse condizioni (si consiglia la mattina, oppure tre ore dopo la consumazione di pasti o dopo lo sport). Nel corso del giorno per motivi naturali i valori oscillano di ca. il 5%.
- Salire sulla bilancia in modo da toccare il maggior numero possibile di contatti.
- Una pelle molto secca e/o forte callosità sulla pianta possono falsare il risultato. Piante dei piedi ben irrorate dal sangue o umide portano a risultati di misura più precisi. Prestare tuttavia attenzione che le piante dei piedi non siano bagnate.

Che cosa dice il valore di misura sulla percentuale d'acqua

L'acqua rappresenta per il corpo un ruolo di vitale importanza. La percentuale si riduce con l'avanzare dell'età. In un adulto la percentuale d'acqua totale media si aggira intorno al 50–65 %. La percentuale d'acqua totale ottimale è condizione per la salute e contribuisce ad evitare le malattie.

Generali

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

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

Pulizia

Non immergere mai la bilancia in acqua.

Non utilizzare per la pulizia pulitrici a vapore.

- Pulire la bilancia strofinandola con un panno umido, non usare prodotti abrasivi.
- Pulire i contatti di misura con un poco di alcool.

Messaggi di errore

- **Invece del valore di misura peso, appare l'indicazione EE:**

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

L'operazione di pesatura non è stata eseguita con calma o per la durata sufficiente.

Stare fermi sulla bilancia almeno cinque secondi.

- **Invece del valore di misura grasso corporeo, appare l'indicazione EE:**

Il contatto fra piante dei piedi e contatti di misura **3** è insufficiente. Mettere i piedi sui contatti di misura **3**.

- **Appare l'indicazione L:**

Le batterie sono scariche o troppo deboli. Sostituire le batterie (vedi figura **2**).

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

Smaltimento



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

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

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

Garanzia

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

Salvo modifiche

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

De gebruiksaanwijzing zorgvuldig bewaren!

Deze weegschaal toont niet alleen het gewicht, maar ook het percentage lichaamsvet en lichaamsvocht.

Veiligheidsvoorschriften

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

Niet gebruiken tijdens zwangerschap.

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

Personen met geïmplanteerde medische apparatuur, zoals een pacemaker, dienen alleen de weegfunctie te gebruiken. Bij het analyseren van het lichaamsvetpercentage zendt het apparaat een zwak elektrisch signaal uit dat de werking van een pacemaker kan beïnvloeden.

Geen voorwerpen laten vallen op de weegschaal.

In één oogopslag

afb. 1

- 1 Display
- 2 +/- toetsen (voor instellingen)
- 3 Meetcontacten
- 4 Set-toets
- 5 Batterijvak

	Lengte	Gewicht
kg	100–220 cm	max. 150 kg

Ingebruikneming

- Folie uit het batterijvak **5** trekken afb. **2**.
- Weegschaal op een vlakke, harde en droge ondergrond plaatsen.

Met deze weegschaal kunnen twee functies worden gekozen:

- alleen de weegfunctie of
- meting van gewicht, lichaamsvet- en vochtpercentage (hiertoe persoonlijke gegevens invoeren).

Weegfunctie

afb. 3

- Weegschaal inschakelen door op het midden van de bovenzijde te drukken.
- Wachten tot de display **1** 0.0 aangeeft.
- Op de weegschaal gaan staan en stil blijven staan zolang de balkweergave op de display **1** actief is. Hierbij het gewicht gelijk over beide benen verdelen.

Nu kan de meetwaarde worden afgelezen. Bij instelling op kg toont de weegschaal het gewicht in stappen van 100 g.

Na het wegen schakelt de weegschaal automatisch uit.

Invoeren van persoonlijke gegevens

afb. 4

De weegschaal beschikt over 10 geheugenplaatsen voor het invoeren van persoonlijke gegevens zoals lengte, leeftijd en geslacht.

N.B.: Als er tijdens het programmeren binnen 30 seconden geen toets wordt ingedrukt, schakelt de weegschaal automatisch uit. Door de + of – toets **2** ingedrukt te houden, worden de getallen sneller weergegeven.

- Voor het programmeren de weegschaal op een vlakke ondergrond zetten.
- De Set-toets **4** indrukken. De instelling van de geheugenplaats knippert, b.v. M4.

- Met de + of – toets **2** een geheugenplaats selecteren, b.v. M2.
- De Set-toets **4** indrukken om dit op te slaan. De instellingen voor lengte, leeftijd en geslacht lichten op.
- De instelling voor lengte knippert. Met de + of – toets **2** de lengte invoeren.
- De Set-toets **4** indrukken om dit op te slaan. De instelling voor leeftijd knippert.
- Met de + of – toets **2** de leeftijd (10–99) invoeren.
- De Set-toets **4** indrukken om dit op te slaan. Het symbool  of  knippert.
- Met de + toets **2**  of  selecteren.
- De Set-toets **4** indrukken om dit op te slaan. De geprogrammeerde geheugenplaats, b.v. M2, knippert.

Wanneer er verder geen geheugenplaatsen worden ingevoerd, schakelt de weegschaal automatisch uit. Om meer geheugenplaatsen in te voeren, moet de procedure **Persoonlijke gegevens invoeren** worden herhaald.

Meten van gewicht, lichaamsvet en vochtpercentage

afb. 5

- Weegschaal inschakelen door op de bovenzijde te drukken. Wachten tot de display **1**  aangeeft.
- Op de + of – toets **2** drukken. De geheugenplaats van de laatste gebruiker wordt weergegeven en knippert.
- Met de + of – toets **2** de geprogrammeerde persoonlijke geheugenplaats selecteren.
- Om dit op te slaan op de weegschaal drukken. De persoonlijke instellingen worden kort weergegeven, daarna verschijnt .

N.B.: Alleen blootsvoets en met droge voeten op de weegschaal gaan staan.

- Op de weegschaal gaan staan en stil blijven staan zolang de balkweergave op de display **1** actief is. Hierbij het gewicht gelijk over beide benen verdelen.

Belangrijk: Om een correcte meting uit te voeren, mogen voeten, kuiten en bovenbenen elkaar niet raken.

Nu kunnen de waarden worden afgelezen. Eerst verschijnt

- het gewicht in kg
lichaamsvet in % (nauwkeurigheid van 0,1 %)

daarna

- het gewicht in kg
vocht in % (nauwkeurigheid van 0,1 %)

De weergaven worden driemaal herhaald wanneer men op de weegschaal blijft staan.

Na afloop van de meting schakelt de weegschaal automatisch uit.

Hoe werkt de vetmeting

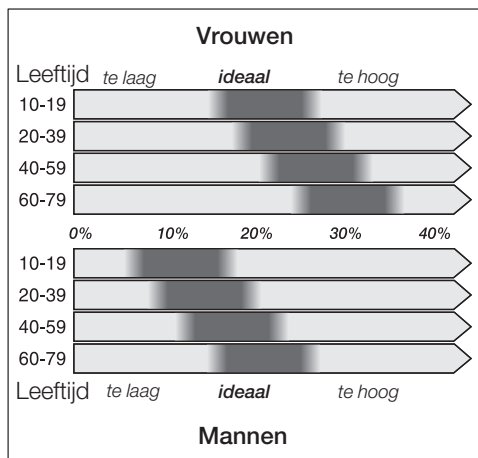
Het lichaamsvet wordt gemeten op basis van het BIA-principe (bio-elektrische impedantieanalyse). Het apparaat zendt hiertoe een zwak, ongevaarlijk elektrisch signaal door het lichaam.

De weerstand (impedantie) van het lichaam tegen het signaal wordt gemeten.

Deze weerstand wordt beïnvloed door de samenstelling van het menselijk lichaam.

Spieren en organen bevatten water en zijn daardoor goede geleiders. Vet heeft een hogere weerstand en geleidt daardoor slecht.

Op basis van deze gemeten weerstand en de op de weegschaal ingevoerde gegevens (lengte, leeftijd, geslacht) wordt het percentage lichaamsvet berekend. Het lichaamsvetpercentage van de mens is zeer individueel. Daarom worden in de volgende tabel alleen richtwaarden aangegeven.



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

Belangrijk: De meetwaarden dienen alleen als aanknopingspunt voor het observeren van langetermijnveranderingen. Ze kunnen de observaties en adviezen van een arts niet vervangen. Voor meer informatie over de betekenis van het lichaamsvetpercentage, het lichaamsvochtpercentage en uw ideale persoonlijke waarden, kunt u contact opnemen met uw huisarts.

Tip:

- Om vergelijkbare meetwaarden te verkrijgen, dient u zich elke dag op hetzelfde tijdstip en onder dezelfde omstandigheden te wegen (advies: 's morgens of drie uur na het eten/sportbeoefening). Door natuurlijke oorzaken schommelen de waarden ca. 5% in de loop van de dag.
- Zodanig op de weegschaal gaan staan dat u zoveel mogelijk contacten raakt.

- Een zeer droge en/of eeltige huid kan tot onjuiste resultaten leiden. Goed doorbloede of vochtige voetzolen leiden tot nauwkeuriger meetresultaten. Zorg ervoor dat uw voetzolen niet nat zijn.

Wat zegt de meetwaarde over het vochtpercentage

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

Algemeen

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

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

Reiniging

De weegschaal niet in water dompelen.

Geen stoomreiniger gebruiken.

- De weegschaal afvegen met een vochtige doek, geen schuurmiddelen gebruiken.
- De meetcontacten reinigen met een beetje alcohol.

Foutmeldingen

- **De indicatie $\Xi\Xi$ verschijnt in plaats van de meetwaarde *Gewicht*:**

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

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

- **De indicatie $\Xi\Xi$ verschijnt in plaats van de meetwaarde *Lichaamsvet*:**

Het contact tussen de voetzolen en de meetcontacten **3** is te gering. Men dient met de voeten op de meetcontacten **3** te gaan staan.

- **De indicatie LL verschijnt:**

De batterijen zijn leeg of te zwak. Batterijen vervangen (zie afb. **2**).

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

Afvoeren van afval



Dit apparaat is geclassificeerd volgens de Europese richtlijn 2002/96/EG over oude elektrische en elektronische apparatuur (waste electrical and electronic equipment – WEEE).

Deze richtlijn vormt voor de gehele EU een kader voor de terugname en recycling van oude apparaten.

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

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

Garantie

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

Wijzigingen voorbehouden.

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

Opbevar brugsanvisningen omhyggeligt!

Denne vægt måler ikke kun vægten, men også kroppens fedt- og vandindhold.

Sikkerhedsanvisninger

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

Må ikke benyttes under graviditeter.

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

Personer med implanterede medicinske apparater, fx en pacemaker, bør kun benytte vejefunktionen. Apparatet udsender et svagt elektrisk signal ved kropsfedtanalysen, som kan påvirke funktionen af en pacemaker.

Undgå at tabe genstande på vægten.

Oversigt

Figur 1

- 1 Display
- 2 + / – knapper (indstillinger)
- 3 Målekontakter
- 4 SET-knap
- 5 Batterirum

	Højde	Vægt
kg	100–220 cm	maks. 150 kg

Ibrugtagning

- Træk folien ud af batterirummet **5**, figur **2**.
- Stil vægten på et jævnt, hårdt og tørt underlag.

Denne vægt er udstyret med to funktioner:

- kun vejefunktion eller
- måling af vægt, kroppens fedt- og vandindhold (kræver indtastning af personlige data).

Vejefunktion

Figur 3

- Tænd vægten ved tast på midten af oversiden.
- Vent til 0.0 vises i displayet **1**.
- Stil dig op på vægten og stå roligt medens der vises en bjælke i displayet **1**. Vægten skal være fordelt jævnt på begge ben.

Nu kan du aflæse din vægt. Ved indstilling på kg vises den i 100 g-trin.

Vægten slukker automatisk efter målingen.

Programmering af personlige data

Figur 4

Vægten har 10 lagerpladser. Her indtastes personlige data såsom højde, alder og køn.

Bemærk: Vægten slukker automatisk, hvis der under programmeringen ikke trykkes på en knap inden for 30 sek. Holdes + eller – knappen **2** nede et stykke tid kører tallene med forceret tempo.

- Stil vægten på en plan overflade med henblik på programmering.
- Tryk SET-knappen **4**. Indstillingen for lagerpladsen blinker, fx M4.
- Vælg en lagerplads med + eller – knappen **2**, fx M2.
- Tryk SET-knappen **4** for lagring. Indstillingerne for højde, alder og køn lyser.
- Indstillingen for højde blinker. Indtast højden med + eller – knappen **2**.

- Tryk SET-knappen **4** for lagring. Indstillingen for alder blinker.
- Indtast alderen (10–99) med + eller – knappen **2**.
- Tryk SET-knappen **4** for lagring. Symbolet  eller  blinker.
- Vælg med + knappen **2**  eller .
- Tryk SET-knappen **4** for lagring. Den programmerede lagerplads, fx M2, blinker.

Vægten slukker automatisk, hvis der ikke indlæses flere lagerpladser.

Gentag **Programmering af personlige data** for tilordning af flere lagerpladser.

Måling af vægt, kroppens fedt- og vandindhold

Figur 5

- Tænd vægten ved tast på overfladen. Vent til 0.0 vises i displayet **1**.
- Tryk + eller – knappen **2**. Den forrige brugers lagerplads vises og blinker.
- Vælg med + eller – knappen **2** til programmerede personlige lagerplads vises.
- Tast på vægtens overflade for lagring. De personlige data vises ganske kort og herefter 0.0.

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

- Stil dig op på vægten og stå roligt medens der vises en bjælke i displayet **1**. Vægten skal være fordelt jævnt på begge ben.

Vigtigt: For at opnå korrekte måleresultater må dine fødder, lægge og lår ikke berøre hinanden.

Nu kan værdierne aflæses. Først vises

- vægt i kg
- kropsfedt i % (0,1 % deling)

herefter

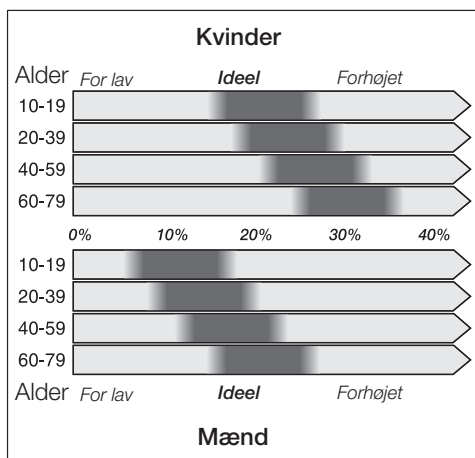
- vægt i kg
- vandindhold i % (0,1 % deling)

Visningerne gentages tre gange, hvis man bliver stående på vægten.

Når målingen er afsluttet, slukker vægten automatisk.

Hvordan fungerer måling af fedtprocent

Kroppens fedtindhold måles efter BIA princippet (bioelektrisk impedansanalyse). Apparatet sender i den forbindelse et svagt, harmløst elektrisk signal gennem kroppen. Modstanden (impedansen), som kroppen stiller op imod signalet, måles. Modstanden påvirkes af det menneskelige legemes sammensætning. Muskler og organer indeholder vand og har derfor en god ledeevne. Derimod yder fedt modstand og har derfor en dårlig ledeevne. Ved hjælp af den målte modstand beregnes kroppens fedtprocent under hensyntagen til de indlæste data i vægten (højde, alder, køn). Kroppens fedtindhold hos mennesker er meget individuelt. Derfor er værdierne angivet i følgende skema kun vejledende værdier.



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

Vigtigt: Måleværdierne tjener kun som holdepunkter for at iagttage langtidsforandringer. De erstatter ingen iagttagelse eller rådgivning fra en læge. Kontakt en læge for mere informationer om betydningen af kroppens fedt- og vandindhold samt dine personlige ideelle værdier.

Tip:

- For at opnå sammenlignelige måleværdier bør du hver dag veje dig på samme tidspunkt og under samme forhold (det anbefales at veje sig om morgenen eller tre timer efter et måltid eller dyrkning af sport). Værdierne svinger ca. 5 % i løbet af dagen, hvilket er naturbettinget.
- Stil dig således op på vægten, at så mange kontaktpunkter som muligt berøres.
- Derefter skal vægten initialiseres. Dette gøres ved at trykke kortvarigt midt på ståfladen. Fugtige fodsåler eller fodsåler med godt blodomløb giver et mere nøjagtigt måleresultat. Pas dog på, at fødderne ikke er våde.

Hvad fortæller måleværdien om vandindholdet

Vand er livsvigtig for kroppen. Kroppens vandindhold mindskes ved tiltagende alder. Hos en voksen udgør det gennemsnitlige totale vandindhold ca. 50–65 %. Det optimale totale vandindhold er en forudsætning for sundheden og bidrager til at undgå sygdomme.

Generelt

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

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

Rengøring

Vægten må aldrig kommes i vand.

Brug ikke damprensere.

- Tør vægten af med en fugtig klud, brug ikke skuremidler.
- Rengør målekontakterne med en smule sprit.

Fejlmeddelelser

- **Symbolet EE vises i stedet for måleværdien vægt:**

Den vejede vægt er for høj (maks. 150 kg). Vejningen udførtes ikke roligt eller længe nok. Stå roligt på vægten i mindst fem sekunder.

- **Symbolet EE vises i stedet for måleværdien kropsfedt:**

For ringe kontakt mellem fodsålerne og målekontakterne **3**. Sæt fødderne på målekontakterne **3**.

- **Symbolet L⬇ vises:**

Batterierne er tomme eller for svage. Udskift batterierne (se figur **2**).

Brug ikke genopladelige batterier!
Brug kun samme type batterier.

Bortskaffelse



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

Kontakt forhandleren, hvis du er i tvivl om bortskaffelsesmulighederne.

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

Garanti

På dette apparat yder BOSCH 1 års garanti.

Købsnota skal altid vedlægges ved indsendelse til reparation, hvis denne ønskes udført på garanti. Medfølger købsnota ikke, vil reparationen altid blive udført mod beregning. Indsendelse til reparation. Skulle Deres BOSCH apparat gå i stykker, kan det indsendes til vort serviceværksted: BSH Hvidevarer A/S, Telegrafvej 6, 2750 Ballerup, tlf. 44-898985.

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

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

Bruksanvisningen må oppbevares omhyggelig!

Denne vekten angir ikke bare kroppsvekten, men viser også andelen kropps fett og vann i tillegg.

Sikkerhetshenvisninger

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

Det må ikke brukes under svangerskap.

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

Personer med implanterte medisinske apparater slik som pacemaker o.l. bør kun bruke veiefunksjonen. For analyse av kropps fett, sender apparatet ut et svakt elektrisk signal som kan forstyrre funksjonen til en pacemaker.

Ikke la gjenstander falle ned på vekten.

Et overblikk

Bilde 1

- 1 Display
- 2 + / – taster (for innstillinger)
- 3 Målekontakter
- 4 Set tast
- 5 Batterirom

	Høyde	Vekt
kg	100–220 cm	max. 150 kg

Ved første gangs bruk

- Trekk folien ut av batterirommet, **5**, bilde **2**.
- Sett vekten på et jevnt, hardt og tørt underlag.

Med denne vekten kan du velge to funksjoner:

- kun veiefunksjon eller
- måling av vekt, kropps fett og vannandel (for dette må du oppgi personlige data).

Ændringer forbeholdes

Veiefunksjon

Bilde 3

- Vekten slås på ved å presse lett på midten av overflaten.
- Vent til det vises $\square . \square$ på displayet **1**.
- Stig opp på vekten og stå stille så lenge strekindikasjonen beveger seg i displayet **1**. Fordel vekten jevnt på begge bena.

Les av måleverdien. Ved innstilling i kg, viser vekten resultatet i trinn på 100 g.

Etter veiingen slår vekten seg av automatisk.

Inntasting av personlige data

Bilde 4

Vekten har 10 lagringsplasser til disposisjon for angivelse av personlige data som høyde, alder og kjønn.

Henvising: Dersom ingen tast berøres innenfor 30 sek. under selve programmeringen, slås vekten av automatisk. Dersom du holder tastene + eller – 2 inntrykket, blir tellingen påskyndet.

- For programmering av vekten settes den på en jevn flate.
- Trykk set-tasten **4**. Innstillingen for en lagringsplass blinker, f. eks. M4.
- Velg ønsket lagringsplass med + eller – tasten **2** f. eks. M2.
- Trykk set-tasten **4** for lagring. Innstillingene for høyde, alder og kjønn lyser.
- Innstillingen for høyde. Oppgi høyden med + eller – tasten **2**.
- Trykk set-tasten **4** for lagring. Innstillingen for alder blinker.
- Oppgi alderen (10–99) med + eller – tasten **2**.
- Trykk set-tasten **4** for lagring. Symbolet  eller  blinker.
- Velg  eller  med + tasten **2**.

- Trykk set-tasten **4** for lagring. Den programmerte lagringsplassen, f. eks. M2 blinker.

Dersom det ikke blir oppgitt en ny lagerplass, slås vekten automatisk av. For hver person som skal lagre sine data på de øvrige lagringsplassene, må prosessen med **inntasting av personlige data** gjentas.

Måling av vekt, kroppsfett og vannandel

Bilde 5

- Vekten slås på ved å presse lett på midten av overflaten. Vent til det vises $\square . \square$ på displayet **1**.
- Trykk + eller – tasten **2**. Lagringsplassen for den siste brukeren bli angitt og blinker.
- Med + eller – tasten **2** velges den personlige programmerte lagringsplassen.
- For lagring presses det lett på overflaten av vekten. De personlige innstillingene blir vist i kort tid, deretter vises $\square . \square$.

Henvising: Du må kun stige opp på vekten barfoot og med tørre føtter.

- Stig opp på vekten og bli stående stille så lenge som strekindikasjonen beveger seg i displayet **1**. Fordel vekten jevnt på begge bena.

Viktig: Føttene, leggene og lårene må ikke berøre hverandre for at målingen skal skje korrekt.

Les av måleverdien. Først vises

– vekt i kg,
kroppsfett i % (0,1 % deling),
deretter

– vekt i kg,
vannandel i % (0,1 % deling),

Disse indikasjonene gjentas 3 ganger dersom du blir stående på vekten.

Vekten slås automatisk av etter at målingen er avsluttet.

Hvordan fungerer fettmålingen

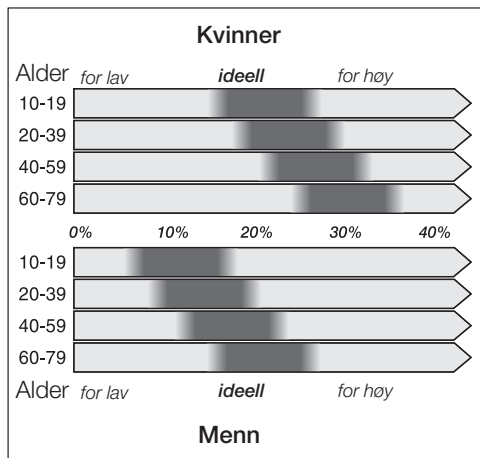
Kroppsfettet blir målt etter BIA prinsippet (Bio-elektrisk Impedans Analyse).

Apparatet sender et svakt, ufarlig elektrisk signal igjennom kroppen.

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

Fettet gir motstand, og leder derfor dårlig.

Ut fra den målte motstanden, blir kroppsfettet i prosent beregnet ved at det tas hensyn til de oppgitte data (høyde, alder, kjønn). Andelen kroppsfett er meget individuell. Derfor kan de underliggende tabellene kun gi retningsgivende verdier.



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

Viktig: Måleverdiene tjener kun som holdepunkt for å studere langtidsendringer. Disse kan ikke erstatte en undersøkelse eller rådgiving fra en lege. For nærmere informasjon om betydningen av andelen av kroppsfett og kroppsvann, såsom personlige, ideelle verdier ber vi deg henvende deg til din lege.

Tips:

- For å få måleverdier som du kan sammenligne, bør du veie deg hver dag til samme tid og til samme betingelser (anbefalt er om morgenen og om kvelden, eller tre timer etter måltider eller sport). Alt etter de naturlige betingelsene kan verdiene variere i løpet av dagen med ca. 5%.
- Stå på vekten slik at du har mest mulig kontakt med den.
- Meget tørr hud og/eller sterk hornhud kan forfalske resultatet. Fotsåler som har god blodsirkulasjon eller som er fuktige, fører til nøyaktigere måleresultater. Vennligst pass på at fotsålene ikke er våte.

Hva forteller måleverdien om vannandelen

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

Generelt

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

Henvvisning: For barn under 10 år gir måleverdiene ikke særlig pålitelige informasjonen.

Rengjøring

Vekten må aldri dyppes ned i vann.

Ikke bruk damprenser.

- Tørk av vekten med en fuktig klut, ikke bruk skuremidler.
- Målekontaktene kan rengjøres med litt alkohol.

Feilmeldinger

- **Indikasjonen EE vises i stedet for målt vekt:**

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

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

- **Indikasjonen EE vises i stedet for måleverdien for kropps fett:**

Kontakten mellom fotsålene og målekontaktene **3** er for liten. Sett føttene på målekontaktene **3**.

- **Indikasjonen L0 vises:**

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

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

Avskaffing



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

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

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

Garanti

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

Endringer forbeholdes.

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

Spara bruksanvisningen!

Denna våg visar inte bara kroppsvikten utan även andelen kroppsfett och andelen vatten i kroppen.

Säkerhetsanvisningar

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

Använd inte vågen om du är gravid.

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

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

Tappa aldrig föremål på vågen.

Beskrivning av vågen

Bild 1

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

	Längd	Vikt
kg	100–220 cm	max 150 kg

Start

- Dra bort folien från batterifacket **5**, se bild **2**.
- Ställ vågen på plant, hårt och torrt underlag.

Du kan ställa in följande två funktioner på vågen:

- visa enbart vikt
- visa vikt, andelen kroppsfett och vatten (persondata måste då först programmeras in).

Visa vikt

Bild 3

- Starta vågen genom att trycka med foten mitt på vågens ovarsida.
- Vänta tills det står $\square . \square$ i displayen **1**.
- Ställ dig på vågen och stå stilla tills mätaren i displayen **1** stannar. Fördela kroppens vikt på båda benen.

Nu kan mätvärdet avläsas. Om vågen är inställd för kg visas vikten i steg om 100 g. Efter vägningen stängs vågen automatiskt av.

Programmera in personliga data

Bild 4

Vågen har 10 minnesplatser där personliga data som längd, ålder och kön kan programmeras in.

Obs: Om du inte trycker på någon knapp inom 30 sek. under programmeringen stängs vågen automatiskt av. Om du håller knappen **2** + eller – nedtryckt ändras siffrorna snabbare.

- Placera vågen på plan yta före programmeringen.
- Tryck på knappen Set **4**. Nu blinkar inställningen för minnesplats, t.ex. M4.
- Tryck på knappen + eller – **2** för att välja en minnesplats, t.ex. M2.
- Tryck på knappen Set **4** för att lagra inställningen om kön i vågens minne. Därefter tänds inställningarna för längd, ålder och kön.

- Först blinkar inställningen för längd. Tryck på knappen + eller – 2 för att ange längden.
- Tryck på knappen Set 4 för att lagra inställningen om kön i vågens minne. Därefter tänds inställningen för ålder.
- Tryck på knappen + eller – 2 för att ange ålder (10–99).
- Tryck på knappen Set 4 för att lagra inställningen om kön i vågens minne. Därefter blinkar symbolen  eller .
- Tryck på knappen + 2 och välj lämplig symbol,  eller .
- Tryck på knappen Set 4 för att lagra inställningen om kön i vågens minne. Därefter blinkar numret på den minnesplats du programmerat in ovanstående data på, i detta exempel M2.

Om du nu inte ställer in någon ytterligare minnesplats stängs vågen automatiskt av. Vill du fortsätta **programmera in mer data**, upprepa då enligt ovan.

Mäta vikt, kroppsfett och andel vatten

Bild 5

- Starta vågen genom att trycka med foten mitt på vågens ovansida. Vänta tills det står  i displayen 1.
- Tryck på knappen + eller – 2. Numret på den senaste användarens minnesplats visas och blinkar i displayen.
- Tryck på knappen + eller – 2 för att komma till din personliga minnesplats.
- Tryck med foten mitt på vågen för att lagra dina nya data i vågens minne. Först visas dina personliga inställningar och därefter står det  i displayen.

Obs: Stå alltid barfota och med torra fötter på vågen.

- Ställ dig på vågen och stå stilla tills mätaren i displayen 1 stannar. Fördela kroppens vikt på båda benen.

Viktigt: För att mätningen ska bli korrekt får inte fötter, vader och lår röra vid varandra.

Nu kan värdena avläsas. Först visas

- vikt i kg
kroppsfett i % (visas med en decimal)

därefter

- vikt i kg
andelen vatten i % (visas med en decimal)

Informationen visas 3 ggr efter varandra om du står kvar på vågen.

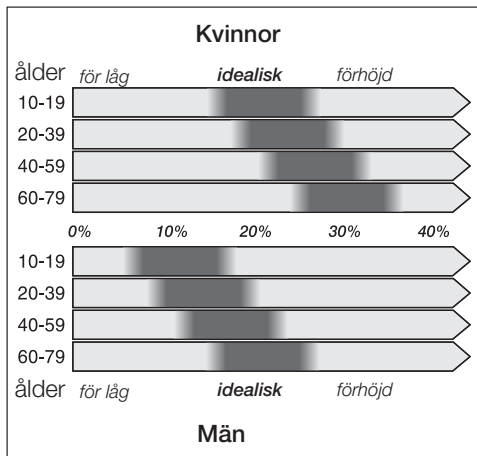
Efter mätningen stängs vågen automatiskt av.

Hur fungerar mätningen av kroppsfett

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

Det som mäts är det motstånd (den impedans), som kroppen bjuder signalen. Motståndet påverkas av kroppens sammansättning. Muskler och organ innehåller vatten och leder därför signalen väl. Fett däremot bjuder på motstånd och är sämre på att leda signalen.

Ur det framräknade motståndet och med hänsyn tagna till de data som programmerats in i vågen (längd, ålder och kön) beräknas kroppsfettet i procent. Andelen kroppsfett hos oss människor är mycket individuell. Därför anges endast riktvärden i följande uppställning.



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

Obs: Mätvärdena tjänar endast stöd för att mäta förändringar under lång tid. De ersätter inte en läkares iakttagelser eller råd. Vänd dig till en läkare för närmare information om betydelsen av andelen kroppsfett och vatten samt vilka värden som är de ideala för just dig.

Tips:

- För att mätningarna ska kunna jämföras med varandra bör du väga dig varje dag vid samma tidpunkt och vid så lika situationer som möjligt (på morgonen eller tre timmar efter maten eller idrottsutövning rekommenderas). Värdena varierar naturligt under dagens lopp med ca 5 %.
- Ställ dig på vågen på så sätt att du berör så många mätkontakter som möjligt.
- Mycket torr hud och/eller kraftiga förhårdnader kan ge felaktigt resultat. Fotsulor med bra blodgenomflöde eller som är fuktiga ger noggrannare mätresultat. Fotsulorna får inte vara blöta.

Vad säger mätvärdet om andelen vatten

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

Allmänt

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

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

Rengöring

Doppa aldrig vågen i vatten.

Använd aldrig professionell ångrengörare som rengör med ångtryck.

- Torka av vågen med en fuktig trasa. Använd inga starka rengöringsmedel som kan repa vågen.
- Rengör mätkontakterna med sprit.

Felmeddelanden

- **Det står EE i displayen istället för viktangivelse:**

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

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

- **Det står EE i displayen istället för andelen kroppsfett:**

Inte tillräcklig kontakt mellan fotsulorna och mätkontakterna 3. Stå med fötterna på mätkontakterna 3.

- **Det står L0 i displayen:**

Batterierna är för svaga eller helt slut. Byt till nya (se bild 2).

Använd inga ackumulatorer! Använd endast batterier av samma typ.

Förpackningsmaterialet, ev. gammal våg, gamla batterier



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

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

Uttjänta batterier kan läggas i närmaste batteriholk.

Konsumentbestämmelser

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

Rätt till ändringar förbehålles.

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

Säilytä käyttöohje huolellisesti!

Vaaka mittaa painon lisäksi myös kehon rasvamäärän ja vesipitoisuuden.

Turvallisuusohjeita

Laitteen saa turvallisuussyistä korjata vain valtuutettu huoltoliike.

Vaakaa ei saa käyttää raskauden aikana.

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

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

Laite lähettää heikon sähkösignaalin mitatessaan kehon rasvamäärää. Signaali saattaa vaikuttaa sydämentahdistimen toimintaan.

Varo pudottamasta esineitä vaa'an päälle.

Laitteen osat

Kuva 1

- 1 Näyttöruutu
- 2 + / – painikkeet (asetuksia varten)
- 3 Mittauspisteet
- 4 Asetuspainike (set)
- 5 Paristotila

	Pituus	Paino
kg	100–220 cm	max. 150 kg

Käyttöönotto

- Irrota folio paristotilasta **5**, kuva **2**.
- Aseta vaaka tasaiselle, kovalle ja kuivalle alustalle.

Voit valita vaa’alla kaksi toimintoa:

- vain punnitustoiminto tai
- painon mittaust, kehon rasvamäärä ja vesipitoisuus (tällöin on ohjelmoitava henkilökohtaiset tiedot).

Punnitustoiminto

Kuva **3**

- Kytke vaaka päälle koskettamalla kevyesti sen keskikohtaa.
- Odota, kunnes näyttöruutuun **1** tulee **0.0**.
- Astu vaa’an päälle ja seiso liikkumatta, kunnes ilmaisin näyttöruudussa **1** pysähtyy. Seiso niin, että paino jakautuu tasaisesti kummallekin jalalle.

Katso nyt painosi. Kun vaa’an painoysikkönä on kg, vaaka osoittaa painon 100 g tarkkuudella.

Vaaka kytkeytyy automaattisesti pois päältä painon mittauksen jälkeen.

Henkilökohtaisten tietojen ohjelmointi

Kuva **4**

Vaa’assa on 10 muistipaikkaa, joihin voi ohjelmoida henkilökohtaiset tiedot kuten pituus, ikä ja sukupuoli.

Huomautus: Jollet paina ohjelmoinnin aikana mitään painiketta 30 sekunnin kuluessa, vaaka kytkeytyy automaattisesti pois päältä.

Kun pidät + tai – painiketta **2** alaspainettuna, numerot vaihtuvat nopeammin.

- Aseta vaaka ohjelmointia varten tasaiselle alustalle.
- Paina Set-painiketta **4**. Muistipaikka alkaa vilkkua, esim. M4.
- Valitse + tai – painikkeella **2** muistipaikka, esim. M2.

- Tallenna asetus Set-painikkeella **4**. Pituuden, iän ja sukupuolen asetukset syttyvät.
- Pituuden asetus vilkkuu. Näppäile + tai – painikkeella **2** pituus.
- Tallenna asetus Set-painikkeella **4**. Iän asetus alkaa vilkkua.
- Näppäile + tai – painikkeella **2** ikä (10–99).
- Tallenna asetus Set-painikkeella **4**. Symboli  tai  alkaa vilkkua.
- Valitse + painikkeella **2**  tai .
- Tallenna asetus Set-painikkeella **4**. Ohjelmoitu muistipaikka, esim. M2, alkaa vilkkua.

Jollet ohjelmoi enää muita muistipaikkoja, vaaka kytkeytyy automaattisesti pois päältä. Kun haluat ohjelmoida lisää muistipaikkoja, toimi kuten edellä neuvotaan, kohta **Henkilökohtaisten tietojen ohjelmointi**.

Painon, kehon rasvamäärän ja vesipitoisuuden mittaaminen

Kuva **5**

- Kytke vaaka päälle koskettamalla kevyesti sen keskikohtaa. Odota, kunnes näyttöruutuun **1** tulee **0.0**.
- Paina + tai – painiketta **2**. Vaakaa viimeiseksi käyttäneen henkilön muistipaikka tulee näyttöruutuun ja alkaa vilkkua.
- Valitse + tai – painikkeella **2** muistipaikka, johon tietosi on ohjelmoitu.
- Tallenna koskettamalla kevyesti vaa’an ylälaitaa. Henkilökohtaiset asetukset tulevat hetkeksi näkyviin, minkä jälkeen lukemaksi vaihtuu **0.0**.

Ohje: Astu vaa’an päälle vain paljain ja kuivin jaloin.

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

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

Katso nyt arvot näyttöruudusta. Ensimmäiseksi näkyviin tulevat

- paino kg
- rasvamäärä % (asteikkojako 0,1 %)

sen jälkeen

- paino kg
- vesipitoisuus % (asteikkojako 0,1 %)

Näytöt tulevat näkyviin kolme kertaa, jos jätät seisomaan vaa'alle.

Vaaka kytkeytyy automaattisesti pois päältä lopetettaessa mittaus.

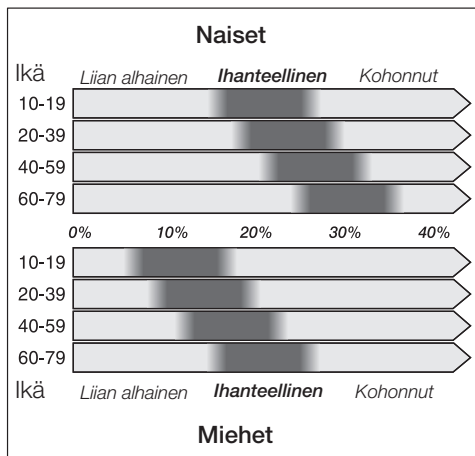
Miten rasvanmittaus toimii

Kehon rasvamäärä mitataan BIA-periaatteen mukaan (biosähköinen impedanssianalyysi). Mittausta varten laite lähettää kehon läpi heikon, vaarattoman sähkösignaalin.

Samalla se mittaa vastuksen (impedanssin), jolla keho vastustaa sähkövirtaa. Vastuksen suuruuteen vaikuttaa kehon koostumus.

Lihakset ja sisäelimet sisältävät vettä ja johtavat siten hyvin sähköä. Rasvakudoksen sähkönjohtavuus sen sijaan on huono.

Mitatusta vastuksesta lasketaan vaakaan ohjelmoitujen tietojen perusteella (pituus, ikä, sukupuoli) kehon rasvamäärän osuus prosentteina. Kehon rasvaprosentti on ihmisillä hyvin yksilöllinen. Sen vuoksi seuraavassa taulukossa annetut arvot ovat vain ohjeellisia.



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

Tärkeää: Mittausarvot on tarkoitettu vain tueksi muutosten seuraamisessa pitemmällä aikavälillä. Ne eivät korvaa lääkärin tutkimuksia tai neuvoja. Tarkempia tietoja kehon rasvapitoisuudesta ja vesipitoisuudesta sekä henkilökohtaisista ihannearvoista saat omalääkäriiltäsi.

Ohje:

- Jotta mittaustulokset ovat vertailukelpoisia, punnitse joka päivä samaan aikaan ja samoissa olosuhteissa (suositus: kolme tuntia ruokailun tai urheilun jälkeen). Arvot vaihtelevat päivän mittaan noin 5 %.
- Asetu vaa'alle niin, että jalat koskettavat mahdollisimman montaa mittauspistettä.
- Hyvin kuiva iho ja/tai kovettumat jalkapohjissa voivat vääristää lopputuloksen. Kun jalkapohjissa on hyvä verenkierto tai ne ovat vähän kosteat, mittaustuloksesta tulee tarkempi. Jalkapohjat eivät saa kuitenkaan olla märät.

Mitä mittausarvo kertoo vesipitoisuudesta

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

Yleistietoa

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

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

Puhdistus

Älä upota koskaan vaakaa veteen.

Älä käytä höyrypuhdistimia.

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

Virheilmoitukset

– **EE tulee näyttöön *painon* asemasta:**

Punnittava paino on liian suuri (max. 150 kg). Punnituksen aikana liikuttiin tai vaa'alla ei oltu riittävän kauan. Seiso liikkumatta vaa'alla vähintään viisi sekuntia.

– **EE tulee näyttöön *rasvaprosentin* asemasta:**

Jalkapohjat eivät kosketa kunnolla mittauspisteitä **3**. Aseta jalat mittauspisteiden **3** päälle.

– **LD tulee näyttöön:**

Paristot ovat tyhjätkä tai liian heikot. Vaihda paristot (katso kuva **2**).

Älä käytä ladattavia akkuja! Käytä ainoastaan samantyyppisiä paristoja.

Kierrätysohjeita



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

Tarkempia tietoja kierrätysmahdollisuuksista saat laitteen myyjältä.

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

Takuu

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

Oikeudet muutoksiin pidätetään.

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

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

Esta báscula no sólo muestra el peso, sino también el porcentaje de grasa y agua corporal.

Consejos y advertencias de seguridad

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

No utilizar la báscula durante el período de gestación (embarazo).

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

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

¡No dejar caer objetos sobre la báscula!

Vista general del aparato

Figura 1

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

	Estatura	Peso
kg	100–220 cm	máx. 150 kg

Puesta en funcionamiento

- Retirar la lámina del compartimento para la pila 5 Fig. 2.
- Colocar la báscula sobre una superficie seca, resistente y plana.

Esta báscula dispone de dos funciones:

- Función de pesaje
- Función de pesaje, con medición de la grasa y el agua corporal (para ello hay que introducir una serie de datos personales).

Función de pesaje

Figura 3

- Conectar la báscula tocando el centro de la parte superior con un dedo.
- Aguardar a que en la pantalla de visualización 1 aparezca la indicación 0.0.
- Subirse a la báscula; mantenerse quieto sobre la misma mientras que la indicación por bandas luminosas en la pantalla de visualización 1 esté desarrollándose; repartir el peso por igual sobre ambas piernas.

A continuación se puede leer el resultado del pesaje. La báscula muestra el peso, habiendo seleccionado la unidad kg, en pasos de 100 gramos.

La báscula se desconecta automáticamente tras concluir el pesaje.

Introducción de los datos personales

Figura 4

La báscula dispone de diez memorias diferentes, en las cuales se introducen los datos personales tales como edad, estatura y sexo.

Advertencia: Si al realizar la programación de la báscula no se pulsa ninguna tecla durante 30 segundos, la báscula se desconecta automáticamente. Manteniendo pulsadas las teclas + ó - 2 se puede acelerar el proceso de recorrido y selección de los valores.

- Para programar la báscula, colocarla sobre una superficie lisa y plana.
- Pulsar la tecla SET 4. El ajuste para la memoria destella (por ejemplo la memoria M4).
- Seleccionar con las teclas + ó - 2 una memoria (por ejemplo la memoria M2).
- Pulsar la tecla SET 4 para activar la memoria seleccionada.
Los campos de ajuste para la estatura, la edad y el sexo se iluminan.
- El campo de ajuste para la estatura destella. Introducir mediante las teclas + ó - 2 la estatura.
- Pulsar la tecla SET 4 para registrar el valor introducido.
El campo de ajuste para la edad destella.
- Introducir con las teclas + ó - 2 la edad (10-99 años).
- Pulsar la tecla SET 4 para registrar el valor introducido. El símbolo  o  destella.
- Seleccionar con las teclas + ó - 2 el símbolo  o  correspondiente al sexo de la persona.
- Pulsar la tecla SET 4 para registrar el valor introducido. La memoria programada destella, por ejemplo M2.

Si no se selecciona ninguna memoria más, la báscula se desconecta automáticamente. En caso de desear programar más memorias, repetir el proceso que se acaba de describir en el apartado **Introducción de los datos personales**.

Medir el peso, la grasa corporal y el porcentaje de agua corporal

Figura 5

- Conectar la báscula tocando la superficie de la misma con un dedo. Esperar a que en la pantalla de visualización 1 aparezca la indicación .
- Pulsar las teclas + ó - 2. La memoria utilizada por el último usuario del aparato es mostrada y destella.
- Seleccionar con las teclas + ó - 2 la memoria personal programada.
- Para memorizar el proceso, tocar con un dedo la superficie de la báscula. Los datos personales memorizados se muestran brevemente en pantalla; a continuación aparece la indicación .

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

- Subirse a la báscula; mantenerse quieto sobre la misma mientras que la banda luminosa en la pantalla de visualización 1 esté desarrollándose: repartir el peso por igual sobre ambas piernas.

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

Ahora puede procederse a leer los valores mostrados en pantalla. Primero aparece

- Peso, en kg
- Grasa corporal, en % (graduación 0,1 %)

a continuación

- Peso, en kg
- Agua corporal, en % (graduación en 0,1%)

Las indicaciones se repiten tres veces mientras la persona permanezca sobre la báscula.

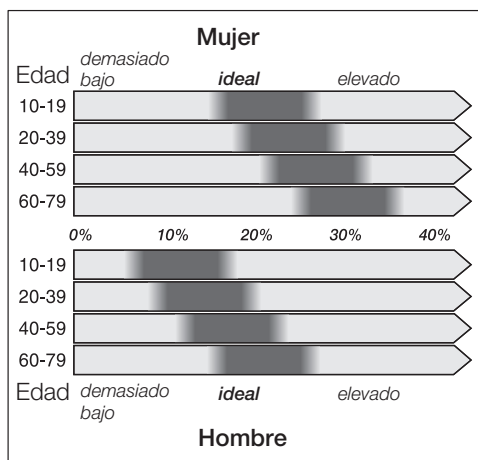
La báscula se desconecta automáticamente una vez que ha concluido el ciclo de medición.

Manera en que se efectúa la medición de la grasa corporal

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

Mediante este técnica se mide la resistencia (o impedancia) que opone el cuerpo al paso de dicha señal eléctrica. La resistencia es influida por la composición del cuerpo humano. Los músculos y órganos tienen un alto contenido en agua y electrólitos y, por lo tanto, funcionan muy bien como conductores eléctricos. En cambio, la materia grasa tiene un bajo contenido de agua y, por tanto, no funciona como conductor de las señales eléctricas.

En función de la resistencia medida y una vez relacionada con los datos personales introducidos en la báscula (estatura, edad, sexo), se calcula el porcentaje de grasa corporal. Como el porcentaje de grasa corporal en el cuerpo humano es un parámetro muy individual, los valores presentados en la tabla siguiente sólo tienen carácter orientativo.



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

Importante: Los valores medidos sólo sirven de orientación para observar los cambios a largo plazo. Estos valores no sustituyen en ningún caso el control o asesoramiento médicos. Para obtener una información más detallada sobre el significado del porcentaje del agua corporal y los valores ideales personales se aconseja consultar con el médico de cabecera.

Consejo práctico:

- Para obtener unos valores de medición comparables deberá realizarse el pesaje siempre a la misma hora del día y bajo las mismas condiciones (se aconseja hacerlo por la mañana, o tres horas después de la ingestión de alimentos o tras practicar deporte). Una oscilación de los valores en torno a un 5% en el transcurso del día es un fenómeno absolutamente natural.
- Subirse a la báscula de modo que se cubra el mayor número de contactos de medición con los pies.
- Una piel muy seca y/o la existencia de callosidades en los pies pueden falsear los resultados de la medición. Unos pies con buena circulación sanguínea o húmedos conducen a unos resultados más correctos. Prestar atención, sin embargo, a que los pies no estén mojados.

Lo que nos dice el valor del porcentaje de agua corporal

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

Observaciones de carácter general

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

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

Limpieza y cuidados

No sumergir nunca el aparato en el agua!
No utilizar para su limpieza limpiadoras de vapor.

- Limpiar el cuerpo de la báscula con un paño húmedo. No utilizar detergentes agresivos ni abrasivos!
- Limpiar los contactos de medición con un poco de alcohol.

Indicaciones de avería

- En la pantalla de visualización aparece la indicación **EE** en lugar del valor medido **Peso**:

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

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

- En la pantalla de visualización aparece la indicación **EE** en lugar del valor medido **Grasa corporal**:

El contacto entre las plantas de los pies de la persona y los contactos de medición **3** de la báscula es insuficiente. Colocar los pies sobre los contactos de medición **3**.

- En la pantalla de visualización aparece la indicación **LU**:

La pila está agotada o su carga es insuficiente. Cambiar la pila (véase a este respecto la figura **2**).

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

Eliminación de embalajes y desguace del aparato usado



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

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

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

Garantía

CONDICIONES DE GARANTIA PAE BOSCH, se compromete a reparar o reponer de forma gratuita durante el período de 24 meses, a partir de la fecha de compra por el usuario final, las piezas cuyo defecto o falta de funcionamiento obedezca a causas de fabricación, así como la mano de obra necesaria para su reparación, siempre y cuando el aparato sea llevado por el usuario al taller del Servicio Técnico Autorizado por BOSCH.

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

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

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

La intervención en el aparato por personal ajeno al Servicio Técnico Autorizado por BOSCH, significa la pérdida de garantía. GUARDE POR TANTO LA FACTURA DE COMPRA Todos nuestros técnicos van provistos del correspondiente carnet avalado por ANFEL (Asociación Nacional de Fabricantes de Electrodomésticos) que le acredita como Servicio Autorizado de BOSCH. Exija su identificación

Se reserva el derecho a efectuar modificaciones.

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

Guardar as instruções de serviço em local seguro!

Esta balança não indica só o peso, mas também a percentagem de gordura e água no corpo.

Indicações de segurança

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

Não utilizar a balança durante o período da gravidez.

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

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

Não deixar cair objectos sobre a balança.

Perspectiva da balança

Fig. 1

- 1 Painel de indicações
- 2 Teclas + / – (para regulações)
- 3 Contactos de medição
- 4 Tecla «Set»
- 5 Compartimento das pilhas

	Tamanho	Peso
kg	100–220 cm	max. 150 kg.

Colocação em funcionamento

- Retirar a película do compartimento das pilhas **5**, Fig. **2**.
- Colocar a balança sobre uma superfície plana, rija e seca.

Com esta balança podem ser seleccionadas duas funções:

- só a função de pesar ou
- medição de peso, gordura no corpo e percentagem de água (para isso devem ser indicados os dados pessoais).

Função de pesar

Fig. 3

- Ligar a balança, exercendo ligeira pressão sobre o centro da superfície.
- Esperar até aparecer  no painel de indicações **1**:
- Subir para a balança e manter-se imóvel, enquanto estiver a passar a indicação de barras no painel indicações **1**. Distribuir uniformemente o peso do corpo sobre as duas pernas.

Agora pode ser feita a leitura do valor da pesagem. A balança indica o peso em fases de 100 gr, se a regulação tiver sido feita para kg.

A balança desliga automaticamente, após a operação de pesagem.

Introdução de dados pessoais

Fig. 4

A balança coloca à disposição 10 memórias, onde se podem introduzir dados pessoais, como tamanho, idade e sexo.

Nota: Se, durante a programação, não for activada qualquer tecla num espaço de 30 segundos, a balança desliga automaticamente. Se as teclas + ou – **2** forem premidas durante mais tempo, a apresentação dos dados é acelerada.

- Para programar, colocar a balança numa superfície plana.
- Premir a tecla «Set» **4**. A regulação para a memória está a piscar, p. ex. M4.
- Com a tecla + ou – **2**, seleccionar uma memória, p. ex. M2.
- Premir a tecla «Set» **4** para guardar em memória.
Os valores para tamanho, idade e sexo ficam iluminados.
- A regulação para tamanho está a piscar. Com a tecla + ou – **2** introduzir o tamanho.
- Premir a tecla «Set» **4** para guardar em memória.
A regulação para a idade está a piscar.
- Com a tecla + ou – tecla **2**, introduzir a idade (10–99).
- Premir a tecla «Set» **4** para guardar em memória.
O símbolo  ou  está a piscar.
- Com a tecla + **2** seleccionar  ou .
- Premir a tecla «Set» **4** para guardar em memória.
A memória programada, p. ex. M2 está a piscar.

Se, agora, não for introduzido outra memória, a balança desliga automaticamente. Para a ocupação de outras memórias, repetir a operação de **introdução de dados pessoais**.

Medição de peso, gordura corporal e percentagem de água

Fig. 5

- Ligar a balança, exercendo pressão na sua superfície. Esperar até que apareça 0.0 no painel de indicações **1**.
- Premir a tecla **2** + ou -. Será indicada, a piscar, a memória do último utilizador.
- Com as teclas **2** + ou - seleccionar a memória pessoal programada.
- Para guardar na memória, exercer pressão na superfície da balança. As regulações pessoais são apresentadas por breves momentos e, depois, aparece 0.0.

Nota: Subir para a balança sempre descalço e com os pés secos.

- Subir para a balança e manter-se imóvel, enquanto estiver a passar a indicação de barras no painel indicações **1**. Distribuir uniformemente o peso do corpo sobre as duas pernas.

Importante: Não pode haver contacto entre os pés, as barrigas das pernas e as coxas, para que a medição seja feita correctamente.

Agora pode ser feita a leitura dos valores.

Primeiro aparece

- Peso em kg,
Gordura corporal em % (em fases de 0,1 %)
- e, de seguida,
- Peso em kg,
Percentagem de água em % (em fases de 0,1 %)

As indicações são repetidas 3x, se o utilizador se mantiver sobre a balança.

A balança desliga automaticamente, depois de terminada a operação de medição.

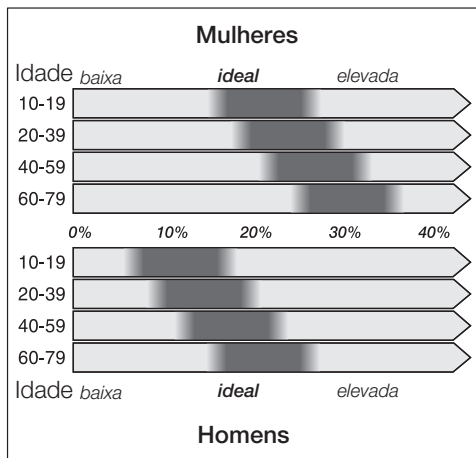
Como funciona a medição da gordura

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

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

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

Desta resistência medida, tendo em conta os dados introduzidos na balança (tamanho, idade, sexo) é calculada a percentagem de gordura corporal. A percentagem de gordura corporal, no ser humano, é muito individual. Por isso, nas tabelas seguintes, são apresentados apenas valores indicativos.



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

Importante: Os valores medidos servem de pontos de referência para observação de alterações a longo prazo. Eles não substituem a observação ou a consulta médica. Para mais informações sobre o significado das percentagens de gordura e de água corporal, bem como sobre os valores ideais para o seu caso, deverá consultar o seu médico de família.

Sugestão:

- Para obter valores de medição comparáveis, deverá pesar-se todos os dias à mesma hora e nas mesmas condições (recomenda-se que a pesagem seja feita de manhã ou três horas depois de comer ou de fazer desporto. Devido a alterações biológicas, os valores oscilam cerca de 5% com o decorrer do dia.
- Subir para cima da balança de modo que exista o maior contacto possível.
- Pele muito seca e/ou grande calosidades podem falsificar o resultado. Solas dos pés com boa circulação de sangue ou húmidas proporcionam resultados de medição mais exactos. Ter cuidado para que as plantas dos pés não estejam molhadas.

O que diz o valor medido sobre a percentagem de água

A água tem uma importância vital para o corpo. A percentagem baixa com o avançar da idade. Num adulto, a percentagem média total de água no corpo é de cerca de 50–65 %. A percentagem global de água ideal é condição para uma boa saúde e contribui para se evitarem doenças.

Generalidades

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

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

Limpeza

Nunca mergulhar a balança em água.

Não utilizar aparelhos de limpeza a vapor.

- Limpar a balança com um pano húmido, não utilizar produtos abrasivos.
- Limpar os contactos de medição com um pouco de álcool.

Indicações de anomalias

- **A indicação EE aparece em vez do valor de medição **Peso**:**

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

A operação de pesagem não foi executada com o corpo imóvel ou o tempo não foi suficientemente longo.

- **A indicação EE aparece em vez do valor de medição **Gordura Corporal**:**

O contacto entre a sola do pé e os contactos de medição **3** não é suficiente. Colocar os pés sobre os contactos de medição **3**.

- **Aparece a indicação LQ :**

As pilhas estão descarregadas ou muito fracas. Substituir as pilhas (ver a figura **2**).

Não utilizar acumuladores! Utilizar apenas pilhas do mesmo tipo.

Reciclagem



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

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

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

Garantia

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

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

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

Η συσκευή αυτή προορίζεται για οικιακή χρήση και όχι για επαγγελματικούς και ιατρικούς σκοπούς.

Φυλάξτε καλά τις οδηγίες χρήσης!

Η ζυγαριά αυτή δεν δείχνει μόνο το βάρος, αλλά επιπλέον και το ποσοστό λίπους και νερού στο σώμα.

Υποδείξεις ασφαλείας

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

Μη χρησιμοποιείτε τη ζυγαριά κατά την κύηση.

Μην ανεβαίνετε στη ζυγαριά με βρεγμένα πόδια ή όταν είναι βρεγμένη η επιφάνεια της ζυγαριάς – Κίνδυνος ολίσθησης.

Άτομα με ιατρικά εμφυτεύματα όπως π.χ. βηματοδότες, επιτρέπεται να χρησιμοποιούν μόνον τη λειτουργία ζύγισης. Η συσκευή εκπέμπει για την ανάλυση του σωματικού λίπους ένα ασθενές ηλεκτρικό σήμα, το οποίο μπορεί να επηρεάσει αρνητικά τη λειτουργία βηματοδότη.

Προσέχετε να μην πέφτουν αντικείμενα πάνω στη ζυγαριά.

Με μια ματιά

Εικόνα 1

- 1 Οθόνη
- 2 Πλήκτρα + / – (για ρυθμίσεις)
- 3 Επαφές μέτρησης
- 4 Πλήκτρο set
- 5 Χώρος μπαταριών

	Ύψος	Βάρος
kg	100–220 cm	max. 150 kg

Direitos reservados quanto a alterações.

Θέση σε λειτουργία

- Τραβήξτε το λεπτό πλαστικό φύλλο έξω από τον χώρο μπαταριών **5**, εικόνα **2**.
- Τοποθετήστε τη ζυγαριά σε επίπεδο, σκληρό και στεγνό δάπεδο.

Με τη ζυγαριά αυτή μπορούν να επιλεγούν δύο λειτουργίες:

- μόνο λειτουργία ζύγισης ή
- μέτρηση βάρους, σωματικού λίπους και ποσοστού νερού (για τον σκοπό αυτό πρέπει να εισαχθούν προσωπικά στοιχεία).

Λειτουργία ζύγισης

Εικόνα 3

- Θέτετε τη ζυγαριά σε λειτουργία, αγγίζοντάς την στο κέντρο της επάνω μεριάς.
- Περιμένετε, μέχρι να εμφανιστεί στην οθόνη **1** το 0.0.
- Ανεβείτε στη ζυγαριά και μείνετε ακίνητοι, μέχρις ότου σταματήσει η ένδειξη της ράβδου στην οθόνη **1**. Το βάρος σας θα πρέπει να κατανέμεται ομοιόμορφα και στα δύο σας πόδια.

Τώρα μπορείτε να διαβάσετε την τιμή μέτρησης. Η ζυγαριά δείχνει σε περίπτωση ρύθμισης σε kg το βάρος σε βήματα 100 g.

Μετά τη διαδικασία μέτρησης η ζυγαριά τίθεται αυτόματα εκτός λειτουργίας.

Εισαγωγή προσωπικών στοιχείων

Εικόνα 4

Η ζυγαριά διαθέτει 10 θέσεις μνήμης, στις οποίες μπορούν να εισαχθούν προσωπικά στοιχεία όπως ύψος, ηλικία και φύλο.

Υπόδειξη: Αν κατά τον προγραμματισμό δεν πατηθεί εντός 30 δευτερολέπτων κανένα πλήκτρο, η ζυγαριά τίθεται αυτόματα εκτός λειτουργίας. Αν κρατήσετε πατημένο το πλήκτρο + ή – **2**, επιταχύνεται η πορεία των αριθμών.

- Για τον προγραμματισμό τοποθετήστε τη ζυγαριά επάνω σε επίπεδη επιφάνεια.
- Πατήστε το πλήκτρο set **4**. Η ρύθμιση για τη θέση μνήμης αναβοσβήνει, π.χ. M4.
- Επιλέξτε με το πλήκτρο + ή – **2** μία θέση μνήμης, π.χ. M2.
- Πατήστε για την αποθήκευση το πλήκτρο set **4**. Οι ρυθμίσεις για το ύψος, την ηλικία και το φύλο ανάβουν.
- Η ρύθμιση για το ύψος αναβοσβήνει. Εισάγετε με το πλήκτρο + ή – **2** το ύψος.
- Πατήστε για την αποθήκευση το πλήκτρο set **4**. Η ρύθμιση για την ηλικία αναβοσβήνει.
- Εισάγετε με το πλήκτρο + ή – **2** την ηλικία (10–99).
- Πατήστε για την αποθήκευση το πλήκτρο set **4**. Το σύμβολο  ή  αναβοσβήνει.
- Επιλέξτε με το πλήκτρο + **2**  ή .
- Πατήστε για την αποθήκευση το πλήκτρο set **4**. Η προγραμματισμένη θέση μνήμης, π.χ. M2, αναβοσβήνει.

Αν δεν εισαχθεί τώρα καμία άλλη θέση μνήμης, η ζυγαριά τίθεται αυτόματα εκτός λειτουργίας. Για την κατάληψη περαιτέρω θέσεων μνήμης επαναλαμβάνετε τη διαδικασία **Εισαγωγή προσωπικών στοιχείων**.

Μέτρηση βάρους, σωματικού λίπους και ποσοστού νερού

Εικόνα 5

- Θέτετε τη ζυγαριά σε λειτουργία, αγγίζοντάς την στην επιφάνειά της. Περιμένετε, μέχρι να εμφανιστεί στην οθόνη **1** το **0.0**.
- Πατήστε το πλήκτρο **+** ή **- 2**. Η θέση μνήμης του τελεσταίου χρήστη δείχνεται και αναβοσβήνει.
- Επιλέξτε με το πλήκτρο **+** ή **- 2** την προγραμματισμένη προσωπική σας θέση μνήμης.
- Για την αποθήκευση αγγίξτε την επιφάνεια της ζυγαριάς. Οι προσωπικές ρυθμίσεις δείχνονται για λίγο, κατόπιν εμφανίζεται **0.0**.

Υπόδειξη: Ανεβαίνετε στη ζυγαριά με γυμνά και στεγνά πόδια.

- Ανεβείτε επάνω στη ζυγαριά και σταθείτε ακίνητοι, όσο κινείται η ένδειξη ράβδου στην οθόνη **1**. Κατανέμετε το βάρος ομοιόμορφα και στα δύο πόδια.

Σημαντικό: Δεν επιτρέπεται να έρχονται σε επαφή μεταξύ τους τα πέλματα, οι γάμπες και οι μηροί, ώστε να εκτελεστεί σωστά η μέτρηση.

Τώρα μπορείτε να διαβάσετε τις τιμές. Πρώτα εμφανίζεται

- βάρος σε kg,
- σωματικό λίπος επί τοις % (υποδιαίρεση σε 0,1 %),

στη συνέχεια

- βάρος σε kg,
- σωματικό λίπος επί τοις % (υποδιαίρεση σε 0,1 %),

Οι ενδείξεις επαναλαμβάνονται 3 φορές, αν παραμείνετε επάνω στη ζυγαριά.

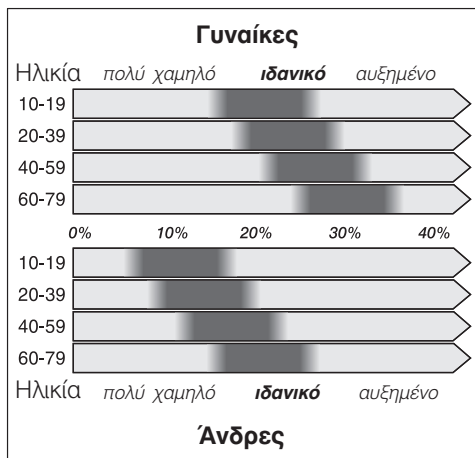
Η ζυγαριά τίθεται αυτόματα εκτός λειτουργίας μετά το πέρας της διαδικασίας μέτρησης.

Πώς γίνεται η μέτρηση σωματικού λίπους

Το σωματικό λίπος μετρείται σύμφωνα με τη αρχή της βιοηλεκτρικής ανάλυσης σύνθετης αντίστασης (B.I.A.). Για τον σκοπό αυτό η συσκευή εκπέμπει ένα ασθενές, ακίνδυνο ηλεκτρικό σήμα, το οποίο διαπερνά το σώμα.

Κατόπιν μετρείται η ηλεκτρική αντίσταση (σύνθετη αντίσταση) του σώματος έναντι του σήματος. Η αντίσταση επηρεάζεται από τη σύσταση του ανθρώπινου σώματος. Η μυϊκή μάζα και τα όργανα περιέχουν νερό και έτσι είναι καλοί αγωγοί του ηλεκτρικού ρεύματος. Το λίπος έχει μεγάλη αντίσταση και γι' αυτό είναι κακός αγωγός του ηλεκτρισμού.

Από αυτή τη μετρηθείσα αντίσταση υπολογίζεται, λαμβάνοντας υπόψη τα στοιχεία που έχουν εισαχθεί στη ζυγαριά (ύψος, ηλικία, φύλο), η εκατοστιαία αναλογία σε σωματικό λίπος. Το ποσοστό του σωματικού λίπους στον άνθρωπο είναι καθαρά ατομικό στοιχείο. Για τον λόγο αυτό στον επόμενο πίνακα δίνονται μόνον ενδεικτικές τιμές.



Πηγές: Οδηγίες BMI του οργανισμού NIH/WHO σύμφωνα με Gallagher et al. Στο κέντρο ερευνών NY Obesity Research Center.

Σημαντικό: Οι τιμές μέτρησης χρησιμεύουν μόνον ως ενδεικτικές τιμές για την παρακολούθηση μακροχρόνων μεταβολών. Αυτές οι τιμές δεν αντικαθιστούν την ιατρική παρακολούθηση ή συμβουλή. Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τη σημασία του ποσοστού του σωματικού λίπους και του ποσοστού του νερού του σώματος καθώς και με τις προσωπικές ιδανικές τιμές παρακαλείσθε να απευθυνθείτε στον οικογενειακό γιατρό σας.

Συμβουλή:

- Για να έχετε συγκρίσιμες τιμές μέτρησης, ζυγίζετε κάθε μέρα την ίδια ώρα και υπό τις ίδιες συνθήκες (σας συνιστούμε το πρωί ή τρεις ώρες μετά το φαγητό ή το σπορ). Οι τιμές διακυμαίνονται κατά τη διάρκεια της ημέρας για φυσικούς λόγους κατά 5% περίπου.
- Ανεβαίνετε στη ζυγαριά έτσι, ώστε να βρίσκονται όσο το δυνατόν περισσότερα σημεία σε επαφή.
- Η πολύ ξηρή επιδερμίδα και/ή η πολύ χοντρή κερατοειδής επιδερμίδα μπορούν να αλλοιώσουν το αποτέλεσμα. Τα πέλματα με καλή αιμάτωση ή τα ελαφρά βρεγμένα πέλματα οδηγούν σε ακριβέστερα αποτελέσματα μέτρησης. Παρακαλείσθε να προσέξετε όμως να μην είναι πολύ βρεγμένα τα πέλματά σας.

Συμπεράσματα από την τιμή μέτρησης σχετικά με το ποσοστό σε νερό

Το νερό παίζει για το σώμα έναν σημαντικό ρόλο. Το ποσοστό μειώνεται με αυξανόμενη την ηλικία. Στον ενήλικα το μέσο ποσοστό συνολικού νερού ανέρχεται σε περίπου 50–65 %. Το ιδανικό ποσοστό του συνολικού νερού αποτελεί προϋπόθεση για την υγεία και συντελεί στην αποφυγή ασθενειών.

Γενικά

Οι τιμές μέτρησης του σωματικού λίπους και του νερού επηρεάζονται από την ποσότητα νερού που υπάρχει μέσα στο σώμα. Η ποσότητα του νερού ποικίλλει π.χ. ανάλογα με την ώρα της ημέρας, την σωματική κόπωση, το μπάνιο ή ντους, την εμμηνορρυσία, τη λήψη τροφής ή υγρών. Επίσης ασθένειες ή η λήψη φαρμάκων μπορούν να επηρεάσουν το αποτέλεσμα της μέτρησης.

Υπόδειξη: Για παιδιά κάτω των 10 ετών τα αποτελέσματα μέτρησης δεν είναι αντιπροσωπευτικά.

Καθαρισμός

Μη βυθίσετε τη ζυγαριά ποτέ μέσα σε νερό.

Μη χρησιμοποιήσετε ατμοκαθαριστή.

- Σκουπίζετε τη ζυγαριά με βρεγμένο πανί, μη χρησιμοποιείτε διαβρωτικά μέσα.
- Καθαρίζετε τις επαφές μέτρησης με λίγο οινόπνευμα.

Μηνύματα σφάλματος

- **Εμφανίζεται η ένδειξη ΕΞ αντί για την τιμή μέτρησης του βάρους:**

Το προς ζύγιση βάρος είναι πολύ μεγάλο (max. 150 kg).

Η διαδικασία ζύγισης δεν έγινε με ηρεμία ούτε για επαρκές χρονικό διάστημα.

Σταθείτε τουλάχιστον επί πέντε δευτερόλεπτα με ηρεμία επάνω στη ζυγαριά.

- **Εμφανίζεται η ένδειξη ΕΞ αντί για την τιμή μέτρησης του σωματικού λίπους:**

Η επαφή μεταξύ πελμάτων και επαφών μέτρησης **3** είναι ελάχιστη. Ακουμπήστε τα πόδια επάνω στις επαφές μέτρησης **3**.

- **Εμφανίζεται η ένδειξη L0:**

Οι μπαταρίες έχουν αδειάσει ή είναι πολύ εξασθενημένες. Αλλάξτε τις μπαταρίες (βλ. εικόνα **2**).

Μη χρησιμοποιήσετε συσσωρευτές!
Χρησιμοποιείτε μόνον μπαταρίες του
ιδίου τύπου.

Απόσυρση



Η συσκευή αυτή έχει σημανθεί βάσει της ευρωπαϊκής οδηγίας 2002/96/EK περί παλιών ηλεκτρικών και ηλεκτρονικών συσκευών (waste electrical and electronic equipment – WEEE). Η οδηγία θέτει το πλαίσιο για την επιστροφή και αξιοποίηση των παλιών συσκευών που ισχύει σε όλη την Ευρωπαϊκή Ένωση.

Σχετικά με τους επικαιρους τρόπους απόσυρσης παρακαλείσθε ν' απευθυνθείτε στο ειδικό κατάστημα απ' όπου αγοράσατε τη συσκευή. Παραδίδετε τις παλιές μπαταρίες σε δημόσια κέντρα συλλογής ή στο ειδικό κατάστημα.

ΟΡΟΙ ΕΓΓΥΗΣΗΣ

1. Η εγγύηση παρέχεται για εικοσιτέσσερις (24) μήνες, από την ημερομηνία αγοράς της συσκευής που αναγράφεται στη θεωρημένη απόδειξη αγοράς (δελτίο λιανικής πώλησης ή τιμολόγιο). Για την παροχή της εγγύησης απαιτείται η επίδειξη της θεωρημένης απόδειξης αγοράς.
2. Η εταιρία, μέσα στα πιο πάνω χρονικά όρια, σε περίπτωση πλημμελούς λειτουργίας της συσκευής, αναλαμβάνει την υποχρέωση επαναφοράς σε ομαλή λειτουργία και της αντικατάστασης κάθε τυχόν ελαττωματικού μέρους, (πλην των αναλώσιμων και των ευπαθών, όπως τα γυάλινα, οι λαμπτήρες κ.λπ.) εφόσον αυτή προέρχεται από την κατασκευή και όχι από την κακή χρησιμοποίηση, την λανθασμένη εγκατάσταση, την μη τήρηση των οδηγιών χρήσης, την ακατάλληλη συντήρηση, την επέμβαση μη εξουσιοδοτημένων προσώπων ή εξωγενείς παράγοντες όπως ηλεκτρικές αντιδράσεις κ.λπ. Στην περίπτωση που η εταιρία ειδοποιηθεί για την πλημμελή λειτουργία μετά την

πάροδο εξάμηνου από την αγορά της, θεωρείται ότι η συσκευή κατά την παράδοσή της στον τελικό καταναλωτή λειτουργούσε κανονικά και ότι η βλάβη δεν οφείλεται σε ελαττωματικότητα της εκτός αν ο τελικός καταναλωτής αποδείξει το αντίθετο. Κατά τη διάρκεια της εγγύησης παρέχονται δωρεάν το ανταλλακτικά, η εργασία επισκευής και η μεταφορά της συσκευής (αν αυτό κριθεί απαραίτητο) στα συνεργεία της εταιρίας. Οποιαδήποτε άλλη αξίωση αποκλείεται.

3. Η εγγύηση δεν ισχύει σε περίπτωση πραγματοποίησης επισκευών ή γενικά παρεμβάσεων μη εξουσιοδοτημένων από την εταιρεία προσώπων στη συσκευή.
4. Η κάθε επισκευή ή αντικατάσταση ελαττωματικού μέρους δεν παρατείνει το χρόνο της εγγύησης.
5. Εξαρτήματα και υλικά που αντικαθιστώνται κατά τη διάρκεια της εγγύησης επιστρέφονται στο συνεργείο.
6. Η εγγύηση παύει να ισχύει από τη στιγμή που η κυριότητα της συσκευής μεταβιβαστεί σε τρίτο πρόσωπο από τον αγοραστή.
7. Αλλαγή της συσκευής γίνεται μόνο στην περίπτωση που δεν είναι δυνατή η επιδιόρθωσή της.

Τηρούμε το δικαίωμα αλλαγών.

Bu cihaz evde kullanılmak için üretilmiş olup, ticari ve tıbbi işletmelerdeki kullanım için elverişli değildir.

Kullanma kılavuzunu itinayla saklayınız!

Bu tartı sadece tartılan kişinin ağırlığını değil, ayrıca vücudundaki yağ ve su oranını da gösterir.

Güvenlik bilgileri

Cihazda yapılacak onarımlar, herhangi bir tehlike oluşmasını önlemek için, sadece yetkili servisimiz tarafından yapılmalıdır.

Bu tartıyı hamilelik esnasında kullanmayınız.

Tartıya ıslak ayaklar ile veya tartının üzeri ıslakken çıkmayınız, aksi halde kayıp düşme ihtimali söz konusudur.

Vücutlarına örn. kalp pili gibi tıbbi cihazlar implante edilmiş (yerleştirilmiş) kişiler tartının sadece normal tartma fonksiyonunu kullanmalıdır. Tartı, vücuttaki yağ oranını tespit etmek için zayıf bir elektrik sinyali yayınlar ve bu sinyal kalp pilinin fonksiyonunu etkileyebilir.

Tartının üzerine herhangi bir cisim düşürmeyiniz.

Genel bakış

Resim 1

- 1 Gösterge
- 2 + / – tuşları (ayarlar için)
- 3 Ölçme kontakları
- 4 Set tuşu
- 5 Pil gözü

	Boy	Ağırlık
kg	100–220 cm	Azm. 150 kg

Cihazın çalıştırılması

- Pil gözünden 5 folyoyu dışarı çekiniz (Resim 2).
- Tartıyı düz, sert ve kuru bir zemin üzerine yerleştiriniz.

Bu tartı ile iki fonksiyon seçilebilir:

- Sadece tartma fonksiyonu veya
- Ağırlık, vücuttaki yağ oranı ve su oranı (bu işlem için kişisel bilgiler girilmelidir).

Tartma fonksiyonu

Resim 3

- Tartının üst tarafının ortasına basarak (tıklayarak) tartıyı açınız.
- Göstegede 1 0.0 görününceye kadar bekleyiniz.
- Tartının üzerine çıkınız ve göstergede çubuk göstergesi 1 çalıştığı sürece, tartı üzerinde hareket etmeden durunuz. Ağırlığınızı iki bacağınıza aynı oranda dağıtınız.

Şimdi ölçüm değerini okuyabilirsiniz.

Tartı, kg ayarında 100 g ölçüm adımları ile ağırlığınızı gösterir.

Tartı ölçüm işleminden sonra otomatik olarak kapanır.

Kişisel bilgilerin girilmesi

Resim 4

Tartı, boy, yaş ve cinsiyet gibi kişisel bilgilerin girildiği 10 hafıza kayıt olanağına sahiptir.

Bilgi: Programlama esnasında 30 saniye içinde hiçbir tuşa basılmazsa, tartı otomatik olarak kapanır. + veya – tuş 2 uzun süre basılı tutulursa, sayıların ilerleme hızı artar.

- Programlama için tartıyı düz bir alan üzerine koyunuz.
- Set tuşuna 4 basınız. Hafıza kayıt ayar yeri yanıp söner: örn. M4.
- + veya – tuşu 2 ile bir hafıza kayıt yeri seçiniz, örn. M2.
- Hafızaya kayıt için set tuşuna 4 basınız. Boy, yaş ve cinsiyet ayarları yanar.
- Boy ayarı yanıp söner. + veya – tuşu ile 2 boy ayarını giriniz.
- Hafızaya kayıt için set tuşuna 4 basınız. Yaş ayarı yanıp söner.
- + veya – tuşu ile 2 yaş ayarını (10–99) giriniz.
- Hafızaya kayıt için set tuşuna 4 basınız.  veya  sembolü yanıp söner.
- + tuşu ile 2  veya  sembolünü seçiniz.
- Hafızaya kayıt için set tuşuna 4 basınız. Programlanan hafıza kayıt yeri yanıp söner; örn. M2.

Şimdi başka bir hafıza kayıt yeri için ayar girilmezse, tartı otomatik olarak kapanır. Başka hafıza kayıt yerlerine kayıt girmek için, **kişisel bilgilerin girilmesi** işlemini tekrarlayınız.

Ağırlığın, vücuttaki yağ ve su oranının ölçülmesi

Resim 5

- Tartının üst tarafına basarak (tıklayarak) tartıyı açınız. Göstegede 1 0.0 görününceye kadar bekleyiniz.
- + veya – tuşuna 2 basınız. Son kullanıcının hafıza kayıt yeri gösterilir ve yanıp söner.
- + veya – tuşu 2 ile programlanmış kişisel hafıza kayıt yerini seçiniz.
- Kayıt için tartının üst tarafına basınız (tıklayınız). Kişisel ayarlar kısaca gösterilir ve ardından 0.0 görünür.

Bilgi: Tartının üzerine yalın ayak ve ayaklarınız kuruyken çıkınız.

- Tartının üzerine çıkınız ve göstergede çubuk göstergesi 1 çalıştığı sürece, tartı üzerinde hareket etmeden durunuz. Ağırlığınızı iki bacağınıza aynı oranda dağıtınız.

Bilgi: Ölçümün doğru yapılabilmesi için, ayaklar, baldırlar ve uyluk kısımları birbirine değmemelidir.

Şimdi ölçüm değerlerini okuyabilirsiniz.

Değerler şu sıraya göre gösterilir: Önce

- kg türünden ağırlık
- % türünden vücuttaki yağ oranı (% 0,1 adımlar şeklinde)

Ardından

- kg türünden ağırlık
- % türünden vücuttaki su oranı (% 0,1 adımlar şeklinde)

Tartının üzerinde kalındığı zaman, değerlerin gösterilmesi 3 kez tekrarlanır.

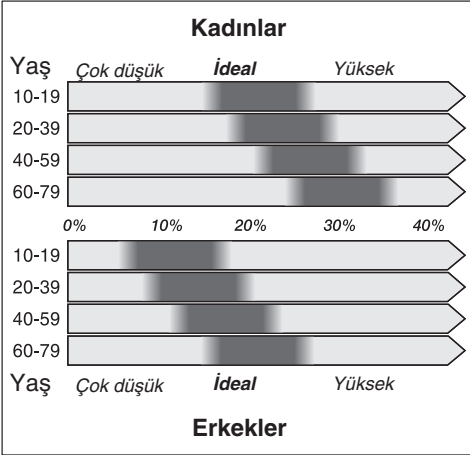
Ölçüm işlemi sona erdikten sonra, tartı otomatik olarak kapanır.

Yağ ölçümü nasıl gerçekleşir?

Vücuttaki yağ oranı BIA prensibine (biyoelektriksel empedans analizi) göre ölçülür. Bunun için cihaz zayıf ve zararsız bir elektrik sinyali vücuda yayar.

Vücudun bu sinyale karşı gösterdiği direnç (empedans) ölçülür. Bu direnç, insan vücudunun yapısı tarafından etkilenir. Kaslar ve organlar su ihtiva ettiği için, elektrik akımını iyi iletir. Yağ ise elektrik akımına karşı direnç gösterir ve bu nedenle elektrik akımını kötü iletir.

Ölçülen bu direnç ve tartının hafızasına girilmiş olan veriler (boy, yaş, cinsiyet) üzerinden vücuttaki yağın yüzde türünden oranı hesaplanır. İnsanların vücudundaki yağ oranı kişiden kişiye değişir. Bu nedenle, müteakip tabloda sadece kılavuz değerler bildirilmiştir.



Kaynaklar: NIH/WHO kuruluşlarının BMI yönetmelikleri.
İlgili eleman: Gallagher, et al. NY Obesity Research Center.

Önemli: Ölçüm değerleri sadece uzun erimli değişiklikleri izlemek için kılavuz değer olarak algılanmalıdır. Doktor tarafından yapılan gözlemin veya danışmanın yerini tutmaz. Vücuttaki yağ ve su oranının anlamı ve kişisel ideal değerleriniz hakkında daha detaylı bilgi edinmek için, lütfen doktorunuza başvurunuz.

Yararlı bilgi:

- Elde ettiğiniz değerlerin birbiriyle kıyaslanabilir olması için, her gün aynı saatte ve aynı koşullarda tartılınız (sabahları veya yemekten ya da spordan üç saat sonra tartılmanız tavsiye edilir). Değerler doğal olarak gün boyunca yaklaşık 5 % oynar.
- Tartı üzerine öyle çıkınız ki, mümkün olduğu kadar çok kontak ile temas sağlansın.
- Çok kuru cilt ve/veya kalın nasırlı cilt tartı sonucunun yanlış olmasına neden olabilir. Kann dolaşımı iyi olan veya nemli olan ayak tabanları, sonucun daha doğru olmasını sağlar. Ayak tabanlarınızın ıslak olmamasına dikkat ediniz.

Ölçüm değeri su oranı hakkında ne bilgi verir

Su, vücut için hayatsal önem taşır. Vücuttaki su oranı yaşlandıkça azalır. Yetişkin bir insandaki ortalama toplam su oranı yaklaşık % 50–65 kadardır. İdeal bir toplam su oranı, sağlık için şarttır ve hastalanmalara karşı korur.

Genel bilgi

Vücuttaki yağ ve su değerleri, vücuttaki su miktarı tarafından etkilenir. Su miktarı, örn. günün saatine, harcanan efora, yıkanmaya veya duş almaya, adet görmeye, yemeye ve içmeye göre değişir. Hastalıklar veya ilaç alınması da ölçüm değerlerini etkileyebilir.

Bilgi: 10 yaşından küçük çocuklar için ölçüm değerleri anlamlı değildir.

Cihazın temizlenmesi

Tartı kesinlikle suya sokulmamalıdır.

Temizlik için buharlı temizleme cihazları kullanılmamalıdır.

- Tartıyı nemli bir bez ile siliniz, ovalama gerektiren temizlik malzemeleri kullanmayınız.
- Ölçüm kontaklarını biraz alkol ile silip temizleyiniz.

Hata mesajları

- **Ağırlık ölçüm değeri yerine EE görüntüsü beliriyor:**

Tartılacak kişi çok ağır (azm. 150 kg).

Tartma işlemi kesin durularak veya yeterince uzun durularak yapılmadı Tartı üzerinde en az 5 saniye kesin durulmalıdır.

- **Vücuttaki yağ oranı ölçüm değeri yerine EE görüntüsü beliriyor:**

Ayak tabanları ve ölçüm kontakları

3 arasındaki temas çok az. Ayak tabanları ve ölçüm kontakları 3 üzerine yerleştirilmelidir.

- **LD görüntüsü beliriyor:**

Piller boşalmış veya zayıflamış.

Pilleri değiştiriniz (bkz. Resim 2).

Akü kullanmayınız! Sadece aynı türden pil kullanınız.

Giderilmesi



Bu cihaz, elektro ve elektronik eski cihazlar (waste electrical and electronic equipment – WEEE) ile ilgili, 2002/96/EG numaralı Avrupa direktifine uygun olarak işaretlenmiştir. Bu direktif, eski cihazların geri alınması ve değerlendirilmesi için, AB dahilinde geçerli olan bir uygulama kapsamını belirlemektedir.

Güncel giderme yol ve yöntemleri hakkında lütfen yetkili satıcınızdan bilgi alınız.

Eski pilleri resmi toplama yer veya merkezlerine ya da yetkili satıcıya veriniz.

Garanti

Bu cihaz için, yurt dışındaki temsilciliklerimizin vermiş olduğu garanti şartları geçerlidir. Bu hususda daha detaylı bilgi almak için, cihazı satın aldığınız satıcıya baş vurunuz. Garanti süresi içerisinde bu garantiden yararlanabilmek için, cihazı satın aldığınızı gösteren fişi veya faturayı göstermeniz şarttır.

Değişiklikler olabilir.

Urządzenie przeznaczone jest wyłącznie do użytku domowego. Urządzenie nie jest przeznaczone do użytku zawodowego, lub medycznego.

Instrukcję użytkowania i obsługi proszę starannie przechowywać!

Niniejsza waga wskazuje nie tylko ciężar, lecz mierzy dodatkowo procentową zawartość tłuszczu i wody w organizmie.

Wskazówki bezpieczeństwa

Aby uniknąć zagrożeń, naprawy urządzenia zlecać do wykonania tylko w autoryzowanym punkcie serwisowym naszej firmy.

Wagi nie używać w czasie ciąży.

Nie stawać na wadze mokrymi stopami, ani gdy powierzchnia wagi jest wilgotna – niebezpieczeństwo ześlizgnięcia.

Osoby z zainplantowanymi aparatami medycznymi, jak np. rozrusznik pracy serca powinny używać tylko funkcję ważenia. Przy pomiarze zawartości tłuszczu urządzenie wysyła słaby sygnał elektryczny, który może wpłynąć na pracę rozrusznika pracy serca.

Zwracać uwagę, aby na wagę nie spadały żadne przedmioty.

Opis urządzenia

Rysunek 1

- 1 Wyświetlacz
- 2 Przycisk + / – (do nastawiania wagi)
- 3 Miernicze sensory kontaktowe
- 4 Przycisk Set
- 5 Komora baterii zasilających

	Wzrost	Waga
kg	100–220 cm	maks. 150 kg

Uruchamianie urządzenia

- Otworzyć komorę baterii zasilających **5** i wyjąć pasek folii osłaniający styki baterii (rysunek **2**).
- Wagę postawić na płaskiej, twardej i suchej powierzchni.

Na tej wadze można wybrać dwie funkcje:

- tylko funkcję ważenia ciężaru ciała,
- ważenie ciężaru ciała, pomiar zawartości tłuszczu i wody w organizmie (w tym celu należy wprowadzić do pamięci urządzenia dane osobiste).

Funkcja ważenia

Rysunek 3

- Włączyć wagę poprzez naciśnięcie w środku górnej powierzchni.
- Zaczekać, aż na wyświetlaczu **1** 0.0 pojawi się.
- Wejść na wagę i stać spokojnie tak długo, aż na wyświetlaczu **1** przebiegnie wskaźnik słupkowy. Ciężar ciała rozłożyć przy tym równomiernie na obie nogi.

Teraz można odczytać zmierzoną wartość.

Przy nastawieniu na kg waga wskazuje ciężar z dokładnością do 100 g.

Po zmierzeniu ciężaru ciała waga wyłącza się automatycznie.

Zapisywanie danych osobistych w pamięci

Rysunek 4

Waga posiada w pamięci 10 miejsc, w których można zapisać dane osobiste, takie jak wzrost, wiek, płeć.

Wskazówka: Jeżeli w czasie programowania w ciągu 30 sekund nie zostanie naciśnięty żaden przycisk, waga wyłączy się automatycznie. Natomiast jeżeli przycisk + lub – 2 przytrzymamy dłużej, przyspieszy to przebieg liczb.

- Przed przystąpieniem do programowania postawić wagę na płaskiej powierzchni.
- Nacisnąć przycisk Set 4. Nastawienie miejsca w pamięci miga, np. M4.
- Przyciskiem + lub – 2 wybrać odpowiednie miejsce w pamięci, np. M2.
- Nacisnąć przycisk Set 4 w celu zapisania w pamięci.
Na wyświetlaczu pojawia się nastawiony wzrost, wiek i płeć.
- Nastawienie wzrostu miga. Przyciskiem + lub – 2 podać wzrost
- Nacisnąć przycisk Set 4 w celu zapisania w pamięci.
Nastawienie wieku miga.
- Przyciskiem + lub – 2 podać wiek (10–99).
- Nacisnąć przycisk Set 4 w celu zapisania w pamięci.
Symbol  lub  miga.
- Przyciskiem + 2  wybrać lub  .
- Nacisnąć przycisk Set 4 w celu zapisania w pamięci.
Programowane miejsce w pamięci miga, np. M2.

Jeżeli teraz nie wybierzemy do zaprogramowania następnego miejsca w pamięci, waga wyłączy się automatycznie. W celu zapisania kolejnych miejsc w pamięci powtórzyć wyżej opisane kroki **Zapisywanie danych osobistych w pamięci**.

Pomiar wagi ciała, zawartości tłuszczu i wody

Rysunek 5

- Włączyć wagę poprzez naciśnięcie w środku górnej powierzchni. Zaczekać, aż na wyświetlaczu 1 pojawi się 0.0.
- Nacisnąć przycisk + lub – 2. Miejsce w pamięci, gdzie zapisane są dane ostatniego użytkownika pojawi się na wyświetlaczu i miga.
- Przyciskiem + lub – 2 wybrać zaprogramowane osobiste miejsce w pamięci.
- W celu zapisania w pamięci nacisnąć wagę w środku górnej powierzchni. Nastawienia osobiste ukażą się na krótko, a następnie pojawi się 0.0.

Wskazówka: Na wagę wchodzić tylko boso i tylko suchymi stopami.

- Wejść na wagę i stać spokojnie tak długo, aż na wyświetlaczu 1 przebiegnie wskaźnik słupkowy. Ciężar ciała rozłożyć przy tym równomiernie na obie nogi.

Ważne: Stopy, łydki i uda nie mogą się przy tym dotykać, tylko wtedy pomiar będzie prawidłowy.

Teraz można odczytać zmierzone wartości. Najpierw pojawia się

- ciężar w kg,
zawartość tłuszczu w % (dokładność do 0,1 %),

następnie

- ciężar w kg,
zawartość wody w % (dokładność do 0,1 %).

Wskazania powtórzą się trzy razy, jeżeli pozostaniemy na wadze.

Po zakończeniu pomiaru waga wyłącza się automatycznie.

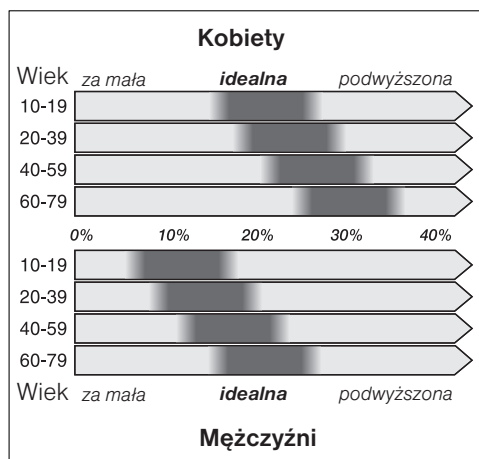
W jaki sposób następuje pomiar zawartości tłuszczu

Pomiar zawartości tłuszczu dokonuje się na zasadzie BAI (bioelektryczna analiza impedancji). W tym celu urządzenie przesyła przez ciało ludzkie słaby, nieszkodliwy sygnał elektryczny.

Następnie dokonuje pomiaru oporności (impedancji) jaką ciało stawia temu sygnałowi elektrycznemu. Oporność zależy od składu ciała ludzkiego. Mięśnie i organy zawierają wodę i na skutek tego przewodzą dobrze prąd elektryczny. Tłuszcz stawia opór i dlatego jest złym przewodnikiem.

Na podstawie pomierzonej oporności i danych osobistych zapisanych w pamięci wagi (wzrost, wiek, płeć) obliczona zostanie procentowa zawartość tłuszczu.

Zawartość tłuszczu w organizmie ludzkim jest w znacznym stopniu indywidualna i dlatego następująca dalej tabela podaje tylko przybliżone wartości orientacyjne.



Źródło: Wytyczne BMI wydane przez NIH/WHO. Cytat według Gallagher, et al. w NY Obesity Research Center.

Ważne: Pomierzone wartości służą tylko jako dane orientacyjne do obserwacji zmian w dłuższych okresach czasu. Nie zastępują one obserwacji medycznej ani porady lekarskiej. W celu uzyskania wyczerpujących informacji o znaczeniu zawartości tłuszczu, wody w organizmie, oraz idealnych wartości dla własnej osoby proszę zwrócić się do lekarza domowego.

Wskazówka:

- Aby uzyskać porównywalne wyniki proszę przeprowadzać pomiary codziennie, o tej samej porze i w tych samych warunkach (zaleca się rano, albo trzy godziny po jedzeniu lub sportowej aktywności). Wartości ulegają odchyleniom w ciągu dnia o ok. 5 %, co spowodowane jest warunkami naturalnymi.
- Na wagę stawać w taki sposób, aby dotknąć możliwie wiele sensorów.
- Bardzo sucha i/lub bardzo zrogowaciała skóra może zafałszować wyniki pomiaru. Dobrze ukrwione lub wilgotne podeszwy prowadzą do dokładnych wyników pomiaru. Proszę koniecznie zwrócić uwagę, żeby podeszwy nie były mokre.

Jakie znaczenie ma zmierzona zawartość wody

Woda zawarta w organizmie ludzkim ma dla niego wielkie znaczenie życiowe. Zawartość wody zmniejsza się z wiekiem. Organizm dorosłego człowieka zawiera przeciętnie 50–65% wody. Optymalna zawartość wody w organizmie jest podstawą zdrowia i wspomaga odporność na choroby.

Wiadomości ogólne

Na wynik pomiaru zawartości tłuszczu i wody wpływa w znacznym stopniu ilość wody zawartej w organizmie. Ilość ta zmienia się i zależy np. od pory dnia, wysiłku fizycznego, kąpieli, natrysku, menstruacji, przyjmowanych pokarmów i napojów. Również ewentualne choroby i przyjmowane leki mogą wpłynąć na wynik pomiaru.

Wskazówka: Dla dzieci poniżej 10 roku życia pomiar nie daje podstaw do żadnych orzeczeń.

Czyszczenie urządzenia

Wagi nie wolno nigdy zanurzać w wodzie.

Nie wolno czyścić wagi za pomocą urządzeń czyszczących strumieniem pary.

- Wagę przetrzeć wilgotną ścierką, nie stosować żadnych środków szorujących.
- Sensory kontaktowe wyczyścić małą ilością alkoholu.

Meldunki błędów

- **Na wyświetlaczu pojawia się EE zamiast zmierzonego ciężaru:**

Ważona osoba jest za ciężka (maks. 150 kg). Osoba ważona stała na wadze niespokojnie lub za krótko. Proszę stać spokojnie co najmniej 5 sekund.

- **Na wyświetlaczu pojawia się EE zamiast zmierzonej zawartości tłuszczu:**

Kontakt pomiędzy podeszwą stopy i sensorami kontaktowymi **3** jest za mały. Stopy postawić na sensory kontaktowe **3**.

- **Na wyświetlaczu pojawia się LD :**
Baterie się wyczerpały lub są za słabe.
Wymienić baterie (patrz rysunek **2**).

Nie stosować akumulatorów! Stosować tylko baterie tego samego typu.

Usuwanie opakowania i zużytego urządzenia



Niniejsze urządzenie oznaczone jest zgodnie z europejskimi przepisami 2002/96/EG o zużytych urządzeniach elektrycznych i elektronicznych (waste electrical and electronic equipment – WEEE). Przepisy te wytyczają ramowe warunki zwrotu i recyklingu zużytych urządzeń ważne w całej Unii Europejskiej.

Aktualne informacje dotyczące sposobu usunięcia opakowania lub zużytego urządzenia można uzyskać w punkcie zakupu urządzenia.

Zużyte baterie proszę oddać w punkcie zbioru baterii lub w handlu specjalistycznym.

Gwarancja

Dla urządzenia obowiązują warunki gwarancji wydanej przez nasze przedstawicielstwo handlowe w kraju zakupu. Dokładne informacje otrzymacie Państwo w każdej chwili w punkcie handlowym, w którym dokonano zakupu urządzenia. W celu skorzystania z usług gwarancyjnych konieczne jest przedłożenie dowodu kupna urządzenia. Warunki gwarancji Warunki gwarancji regulowane są odpowiednimi przepisami Kodeksu cywilnego oraz Rozporządzeniem Rady Ministrów z dnia 30.05.1995 roku „W sprawie szczególnych warunków zawierania i wykonywania umów rzeczy ruchomych z udziałem konsumentów”.

Zastrzega się prawo wprowadzania zmian.

A készülék háztartási használatra készült, és nem alkalmas ipari vagy egészségügyi alkalmazásra.

Kérjük, gondosan őrizze meg a használati utasítást!

A mérleg nem csak a súlyt mutatja, hanem kijelzi a testben levő zsírtartalom és víz részarányát is.

Biztonsági tudnivalók

A készülék javítását csakis a vevőszolgálatunk végezheti, hogy a veszélyek elkerülhetők legyenek.

Ne használja terhesség idején.

Ne lépjen a mérlegre nedves lábbal vagy ha annak felülete nedves – fennáll a csúszásveszély.

Azok a személyek, akikben beültetett orvosi készülék – pl. szívritmus-szabályozó – van, csak a mérleg-funkciót használhatják. A készülék a test zsírtartalmának méréséhez gyenge elektromos jelet bocsát ki, ami megzavarhatja a szívritmus-szabályozó működését.

Ügyeljen arra, hogy ne ejtsen semmilyen tárgyat a mérlegre.

A készülék részei:

1 ábra

- 1 kijelző
- 2 + / – nyomógomb (a beállításokhoz)
- 3 mérő érintkezők
- 4 állítógomb
- 5 elemtartó rekesz

	Magasság	Súly
kg	100–220 cm	max. 150 kg

Üzembe helyezés

- Az elemtartó rekeszből **5** húzza ki a fóliát, **2** ábra.
- Helyezze a mérleget egy sík, kemény és száraz felületre.

Ezzel a mérleggel két funkció választható:

- csak a mérlegfunkció vagy
- a súly, valamint a test zsírtartalmának és víztartalmának a mérése (ehhez a személyi adatokat be kell írni).

Mérlegfunkció

3 ábra

- Kapcsolja be a mérleget úgy, hogy a felületének a közepét megérinti.
- Várjon, míg a kijelzőn **1** megjelenik a 0.0.
- Lépjen a mérlegre és álljon nyugodtan, míg a mérőkijelző végighalad a kijelzőn **1**. A testsúlyát egyenletesen ossza meg a két lábán.

Ekkor olvassa le a mért értéket. A mérleg kg-ra történt beállítás esetén 100 g pontossággal jelzi ki a súlyt.

A mérés után a mérleg automatikusan kikapcsol.

Személyes adatok beírása

4 ábra

A mérlegen 10 tárolóhely áll rendelkezésre a személyes adatok beírására, ahol a magasságot, életkort és nemet kell megadni.

Megjegyzés: Ha programozás közben 30 másodpercen át egyetlen nyomógombot sem működtet, a mérleg automatikusan kikapcsol. Ha a + vagy – nyomógombot **2** hosszan lenyomva tartja, az meggyorsítja a számok lefutását.

- A programozáshoz a mérleget helyezze vízszintes sík felületre.
- Nyomja meg az állítógombot **4**. Ekkor a tárolóhely beállítása villog, pl. M4.
- A + vagy – nyomógombbal **2** válasszon ki egy tárolóhelyet, pl. M2.
- A tároláshoz nyomja meg az állítógombot **4**. A magasság, életkor és nem beállítások felvillannak.
- A magasság beállítása villog. Adja meg a magasságát a + vagy – nyomógombbal **2**.
- A tároláshoz nyomja meg az állítógombot **4**. Villog az életkor-beállítás.
- Adja meg az életkort (10–99) a + vagy – nyomógombbal **2**.
- A tároláshoz nyomja meg az állítógombot **4**. Villog a  vagy  szimbólum.
- A + nyomógombbal **2** válassza a  -t vagy  -t.
- A tároláshoz nyomja meg az állítógombot **4**. A beprogramozott tárolóhely, pl. M2 villog.

Ha nem ad meg újabb tárolóhelyet, a mérleg automatikusan kikapcsol. További tárolóhelyek feltöltéséhez ismételje meg a **Személyes adatok beírása** eljárást.

A testsúly, valamint a test zsírtartalmának és víztartalmának mérése

5 ábra

- Kapcsolja be a mérleget a felszínének a megérintésével. Várjon, míg a kijelzőn **1** megjelenik a .
- Nyomja meg a + vagy a – nyomógombot **2**. A legutóbbi használt tárolóhelyét villogva jelzi ki.
- Válassza ki a személyes, beprogramozott tárolóhelyét a + vagy – nyomógombbal **2**.
- A tároláshoz érintse meg a mérleg felületét. A személyes adatait rövid ideig kijelzi, majd megjelenik a .

Megjegyzés: Csak mezítláb és száraz lábbal lépjen a mérlegre.

- Lépjen a mérlegre és álljon nyugodtan, míg a mérőkijelző végighalad a kijelzőn **1**. A testsúlyát egyenletesen ossza meg a két lábán.

Fontos: A lábfejek, lábikrák és combok ne érjenek egymáshoz, a mérés csak ezáltal lesz pontos.

Most leolvashatók az értékek.

Előbb megjelenik

- a súly kg-ban
- a test zsírtartalma %-ban (0,1 % pontosság),

nyomban utána

- a súly kg-ban
- a test víztartalma %-ban (0,1 % pontosság)

A kijelzések háromszor ismétlődnek meg, ha az ember a mérlegen állva marad.

A mérési folyamat befejeztével a mérleg automatikusan kikapcsol.

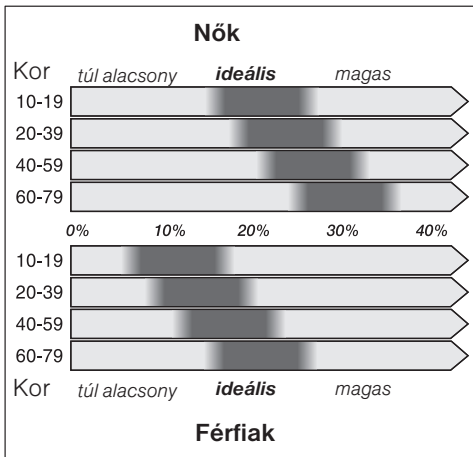
Hogyan működik a zsírtartalom-mérés

A test zsírtartalmának mérése a BIA-elv (bioelektromos impedancia-analízis) alapján történik. A készülék ehhez gyenge, ártalmatlan elektromos jelet küld át a testen.

A készülék a testnek a jellel szembeni ellenállását (impedanciáját) méri.

Az ellenállást befolyásolja az emberi test összetétele. Az izmok és a szervek sok vizet tartalmaznak, ezért jól vezetnek. Ezzel szemben a zsírnak nagyobb az ellenállása és rossz vezető.

A mért ellenállásból, valamint a mérlegbe beírt adatokból (magasság, életkor, nem) a mérleg kiszámítja a test %-os zsírtartalmát. A test zsírtartalmának részaránya egyénenként változó. Ezért a következő táblázat adatai csak iránymértékek.



Forrás: NIH/WHO BMI-irányelvek. Idézi Gallagher, et al. a NY Obesity Research Center-ben

Fontos: A mért értékek csak támpontokként szolgálnak a hosszú távú változások megfigyeléséhez. Nem helyettesíti az orvosi megfigyelést vagy tanácsadást. További információkért a test zsírszázalékának és víztartalmának jelentéséről, valamint a személyes ideális értékekről forduljon háziorvosához.

Tipp:

- Ahhoz, hogy összevethető adatokat kapjunk, minden nap azonos időben és azonos körülmények között végezze a mérést (ajánlott reggelente, vagy három órával evés vagy sportolás után). Az értékek természetesen kb. 5%-kal ingadoznak a nap folyamán.
- Úgy lépjen a mérlegre, hogy lehetőleg sok érintkezőt megérintsen.
- Nagyon száraz bőr és/vagy vastag szaruréteg meghamisíthatja a mérési eredményt. A jó vérellátottságú vagy kissé nedves talpak pontosabb mérési eredményekhez vezetnek. Ügyeljen arra, hogy a talpa ne legyen túl nedves.

Mit mond a mért érték a víztartalomról?

A víz a szervezet számára létfontosságú. Részaránya csökken a kor előrehaladtával. A felnőtteknél a test átlagos víztartalma körülbelül 50–65 %. Az optimális víztartalom előfeltétele az egészségnek és hozzájárul a betegségek megelőzéséhez.

Általános tudnivalók

A test zsírtartalmának és víztartalmának mért értékeit befolyásolja a testben levő víz.

A víztartalom változik például napszakonként, fizikai igénybevételtől függően, fürdés vagy zuhanyozás, menstruáció, étel- és folyadékbevitel következtében is. A mérés eredményét befolyásolhatják a betegségek vagy a gyógyszerek is.

Megjegyzés: A 10 év alatti gyermekek esetében a mérési eredmények nem relevánsak.

Tisztítás

A mérleget soha ne merítse vízbe.

Ne használjon gőzüzemű tisztítót!

- A mérleget nedves ruhával törölje le, ne használjon hozzá súrolószert.
- A mérő-érintkezőket kevés alkohollal tisztítsa.

Hibajelzések

- **A súly mért értéke helyett az EE kijelzés jelenik meg:**

A mérendő testsúly túl nagy (max. 150 kg).

Nem állt nyugodtan vagy elég hosszú ideig a mérlegen. Legalább öt másodpercen át álljon nyugodtan a mérlegen.

- **A zsírtartalom mért értéke helyett az EE kijelzés jelenik meg:**

A talpak és a mérő-érintkezők 3 közötti érintkezés elégtelen. Helyezze a lábát a mérő-érintkezőkre 3.

- **Megjelenik az L0 kijelzés:**

Az elemek lemerültek vagy túl gyengék. Cseréljen elemet (lásd a 2 ábrát).

Ne használjon akkumulátort! Csakis azonos típusú elemeket használjon.

Ártalmatlanítás



A készülék a 2002/96/EG, az elektromos és elektronikus használt készülékekről szóló (waste electrical and electronic equipment – WEEE) európai irányelveknek megfelelően van jelölve. Az irányelvek megadják a használt készülékek visszavételének és értékesítésének kereteit az egész EU-ban érvényes módon.

Az aktuális ártalmatlanítási lehetőségekről kérjük, tájékozódjon a szakkereskedőnél.

A lemerült elemeket a nyilvános gyűjtőhelyeken vagy a szakkereskedőnél adja le.

Garanciális feltételek

A garanciális feltételeket a 117/1991 (IX. 10) számú kormányrendelet szabályozza. 72 órán belüli meghibásodás esetén a készüléket a kereskedelem kicseréli. Ezután vevőszolgálatunk gondoskodik az előírt 15 napon belüli, kölcsönkészülék biztosítása esetén 30 napon belüli javításról. A garanciális szolgáltatásokat a vásárlásnál kapott, szabályosan kitöltött garanciajeggyel lehet igénybevenni, amely minden egyéb garanciális feltételt is részletesen ismerteti. Minőségtanúsítás: A 2/1984. (111.10.) BKM-IpM számú rendelete alapján, mint forgalmazó tanúsítjuk, hogy a készülék a vásárlási tájékoztatóban közölt adatoknak megfelelő.

Този уред е предназначен за ползване в домакинството и не е подходящ за използване в промишлени или медицински институции.

Съхранете грижливо упътването за употреба!

Кантарът не показва само теглото, а допълнително и дела на телесните мазнини и на телесните течности.

Указания за безопасност

За да се избегнат рискове, поправки на уреда могат да се извършват само от наш оторизиран сервиз.

Да не се използва по време на бременност.

Не стъпвайте върху кантара с мокри крака или когато повърхността на кантара е влажна – има опасност от подхлъзване.

Лица с имплантирани медицински уреди, например с байпас, трябва да използват само функцията теглене. За да анализира телесните мазнини, уредът излъчва слаб електрически сигнал, който може да повлияе на функциите на байпаса.

Не допускайте върху кантара да падат предмети.

С един поглед

схема 1

- 1 Дисплей
- 2 Бутони + / – (за настройка)
- 3 Контакти за измерване
- 4 Бутон «SET»
- 5 Място за батериите

	Ръст	Тегло
кг	100–220 см	макс. 150 кг

A változtatások joga fenntartva.

Експлоатация

- Изтеглете фолиото от мястото за батериите **5** схема **2**.
- Поставете кантара върху равна, твърда и суха повърхност.

Кантарът дава възможност за избор на две функции:

- само теглене или
- измерване на тегло, телесни мазнини и телесни течности (за целта трябва да въведете лични данни).

Функция «теглене»

схема **3**

- Включете кантара чрез натискане в средата на горната му страна.
- Изчакайте, докато на дисплей **1** се появи 0.0.
- Качете се на кантара и стойте спокойно и мирно, докато изтече диаграмата на дисплей **1**.
Разпределете теглото равномерно върху двата крака.

Сега можете да отчетете измереното тегло. Ако е настроен в килограми, кантарът указва теглото Ви на стъпки от по 100 г.

След измерването кантарът изключва автоматично.

Въвеждане на лични данни

схема **4**

Кантарът разполага с 10 позиции за запаметяване, където могат да се въведат лични данни, като ръст, възраст и пол.

Забележка: Ако по време на програмирането не се натисне бутон в рамките на 30 секунди, кантарът изключва автоматично. Поддържането на бутоните + или – **2** натиснати по-дълго ускорява смяната на числата.

- Поставете кантара върху равна повърхност, за да го програмирате.
- Натиснете бутона SET **4**. Мига настройката за съответната позиция за запаметяване, например M4.
- Изберете с бутоните + или – **2** позиция за запаметяване, например M2.
- Натиснете бутона SET **4** за запаметяване.
Светват настройките за ръст, възраст и пол.
- Мига настройката за ръст. Въведете ръста с бутоните + или – **2**.
- Натиснете бутона SET **4** за запаметяване.
Мига настройката за ръст.
- Въведете с бутоните + или – **2** възрастта (10–99).
- Натиснете бутона SET **4** за запаметяване.
Мига символът  или .
- Изберете с бутон + **2**  или .
- Натиснете бутона SET **4** за запаметяване.
Мига програмираната позиция за запаметяване, например M2.

Ако сега не се въведе друга позиция за запаметяване, кантарът изключва автоматично. За да въведете данни и на другите позиции за запаметяване, повторете процеса «Въвеждане на лични данни».

Измерване на тегло, телесни мазнини и телесни течности

схема 5

- Включете кантара, като натиснете повърхността му. Изчакайте, докато на дисплея **1** се появи 0.0.
- Натиснете бутон **2** + или –. Указва се запазената позиция за последния ползвал кантара и мига.
- С бутоните + или – **2** изберете лична програмирана позиция за запаметяване.
- За запаметяване натиснете повърхността на кантара. За кратко се изобразяват личните настройки, след това се появява 0.0.

Забележка: Качвайте се на кантара само с голи и сухи крака.

- Качете се на кантара и останете спокойно и мирно, докато изтече диаграмата на дисплея **1**. Разпределете теглото равномерно върху двата крака.

Важно: За да бъде коректно измерването, ходилата, прасците и бедрата не трябва да се докосват. Сега можете да отчетете стойностите. Първо се появява

- теглото в кг телесни мазнини в % (с деление 0,1 %)

след това се появява

- теглото в кг телесни течности в % (с деление 0,1 %)

Ако останете върху кантара, указанията се повтарят три пъти. След приключване на измерването, кантарът изключва автоматично.

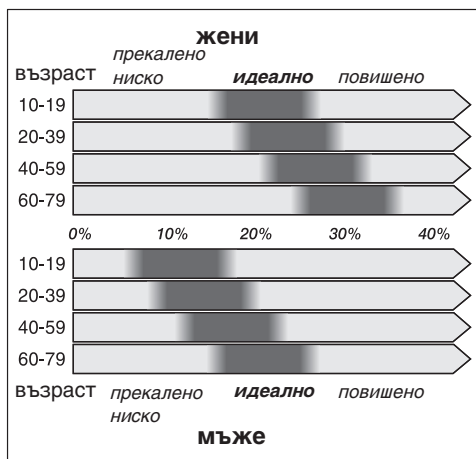
Как функционира измерването на мазнините

Телесните мазнини се измерват по принципа BIA (биоелектрически импедантен анализ). За целта уредът изпраща слаб, безвреден електрически сигнал през тялото.

Измерва се съпротивлението (импедансът), което тялото оказва на сигнала. Съпротивлението се влияе от структурата на тялото. Мускулите и органите съдържат вода, поради което са добри проводници.

Мазнините оказват съпротивление, поради което са лоши проводници.

От това измерено съпротивление, имайки предвид въведените в кантара данни (ръст, възраст, пол) се изчислява процентът телесни мазнини. Съдържанието на телесни мазнини при хората е много индивидуално. Затова стойностите в следващата таблица са само ориентировъчни.



Източници: ВМ-директиви на СЗО. Цитирано по Галахър и колектив от Нюйорския институт за борба със затлъстяването

Важно: Измерените стойности трябва да се приемат само за отправни точки за по-дългосрочни изменения. Те не могат да заменят лекарското наблюдение или консултация. За информация относно значението на съдържанието на мазнини и вода в тялото се обърнете към личния си лекар.

Съвет!

- За да получите необходимите стойности за сравнение, трябва да се мерите всеки ден по едно и също време и при едни и същи условия (препоръчително е това да се прави сутрин или три часа след хранене или спорт). Стойностите се променят в съответствие с природните особености с около 5 % в рамките на деня.
- Стъпете върху везната така че да имате максимален допир с нея.
- Много сухата кожа или загрубялата кожа може да бъде причина за неточен резултат от измерването. Когато стъпалата са добре оросени или влажни резултатът е по-точен. Внимавайте обаче стъпалата да не бъдат прекалено мокри.

Каква информация ни дават измерените стойности относно съдържанието на вода

Водата играе жизненоважна роля за тялото. С увеличаване на възрастта процентното ѝ съдържание в тялото се намалява. При възрастни средната стойност на общо съдържание на вода е приблизително 50–65 %. Оптималното съдържание на вода в тялото е предпоставка за добро здраве и ни помага да избегнем заболявания.

Обща информация

Измерените стойности за телесни мазнини и телесни течности се влияят от количеството вода в тялото. Количеството вода варира в зависимост от времето на деня, натоварването на тялото, къпане или вземане на душ, менструация, приемане на храна или течности. Резултатите от измерването могат да бъдат повлияни и от заболявания или прием на медикаменти.

Забележка: Резултатите от измерванията не дават съответната информация при деца под 10 години.

Почистване

Никога не потапяйте кантара във вода.

Не използвайте парочистачка.

- Избършете кантара с влажна (хавлиена) кърпа, не използвайте абразивни средства.
- Контактите за измерване почистете с малко спирт.

Съобщения за нередности

- Вместо изобразяване на измерената стойност за *тегло* се появява индикация **EE**:

Теглото, което ще се измерва е прекалено голямо (максимум 150 кг).

Измерването не е извършено или не е било достатъчно дълго. Престоят в спокойно положение върху кантара трябва да е минимум пет секунди.

- Вместо изобразяване на измерената стойност за *телесни мазнини* се появява индикация **EE**:

Контактът между основата за ходилата и измерващите контакти **3** е недостатъчен. Поставете ходилата си върху контактите за измерване **3**.

– Появява се индикация :

Батериите са слаби или изхабени.
Сменете батериите (виж схема ).

Не използвайте акумулаторни батерии! Използвайте само батерии от същия тип.

Изхвърляне на отпадъците



Този уред е обозначен в съответствие с директива 2002/96/EG на Европейския съюз за електро- и електронни уреди (waste electrical and electronic equipment – WEEE).

Директивата определя рамката на изискванията, валидни за ЕС, относно връщането и рециклирането на използваните уреди.

За актуалните начини за изхвърляне се информирайте при Вашия търговец!

Старите батерии предавайте на обществените пунктове за отпадъци или в специализираните магазини.

Гаранция

За този уред са валидни условията за гаранция, които са издадени от нашите представителства в съответната страна. Подробности ще Ви даде Вашия търговец, откъдето сте закупили уреда, по всяко време при запитване то Ваша страна. При използване на гаранцията на уреда е необходимо във всеки случай да представите бележката за покупката.

Запазваме си правото на промени.

Етот бытовой прибор предназначен для использования только в домашнем хозяйстве, а не в промышленных и медицинских учреждениях.

Храните инструкцию по эксплуатации в надежном месте!

Эти весы показывают не только вес тела, но и дополнительно, какой процент составляют жир и вода, содержащиеся в организме.

Указания по технике безопасности

Во избежание опасных для пользователя ситуаций, ремонт прибора должен выполняться только специалистами нашей Службы сервиса.

Весами нельзя пользоваться во время беременности.

Нельзя вставать на весы мокрыми ногами или на влажную поверхность весов, иначе можно поскользнуться.

Лица с имплантированными медицинскими приборами (например, с водителями ритма сердца) должны пользоваться только функцией взвешивания. Для определения количества жира, содержащегося в организме, весы посылают слабый электрический сигнал, который может негативно сказаться на работе водителя ритма сердца.
Нельзя ронять на весы какие-либо предметы.

Комплектный обзор

Рисунок 1

- 1 Дисплей
- 2 Клавиши + / – (для выполнения установок)
- 3 Измерительные контакты
- 4 Клавиша установки
- 5 Отделение для батареек

	Размер	Вес
кг	100–220 см	макс. 150 кг

Ввод в эксплуатацию

- Извлеките из отделения для батареек 5 полиэтиленовую пленку (рисунок 2).
- Поставьте весы на ровную, твердую и сухую поверхность.

Эти весы выполняют две функции:

- функцию только взвешивания или
- функцию измерения веса, а также содержания в организме жира и воды (для чего следует ввести в память весов личные данные).

Функция взвешивания

Рисунок 3

- Включите весы, прикоснувшись к ним сверху посередине.
- Подождите, пока на дисплее 1 не появится индикация 0.0.
- Встаньте на весы и стойте на них спокойно до тех пор, пока штриховая индикация на дисплее 1 не исчезнет. При этом Вам следует равномерно распределить вес на обе ноги.

Теперь можно прочесть результат измерения. Весы показывают вес при установке на «кг» пошагово, причем один шаг соответствует 100 г.

По окончании процесса измерения весы автоматически выключаются.

Ввод личных данных

Рисунок 4

В Вашем распоряжении имеется 10 ячеек памяти, в которые можно записать такие личные данные как рост, возраст и пол.

Указание: если во время программирования в течение 30 секунд не будет нажата ни одна из клавиш, то весы автоматически выключаются. Если нажимать на клавишу + или – 2 не отпуская, то это ускоряет ввод чисел.

- Для программирования поставьте весы на горизонтальную поверхность.
- Нажмите на клавишу установки 4. На дисплее замигает установочное значение номера ячейки памяти, например, M4.
- С помощью клавиши + или – 2 выберите ячейку памяти, например, M2.
- Для записи выбора в память нажмите на клавишу установки 4. На дисплее появляются установочные значения для роста и возраста и символ, обозначающий пол.
- Установочное значение роста мигает. С помощью клавиши + или – 2 введите значение Вашего роста.

- Для записи выбора в память нажмите на клавишу установки **4**. Теперь мигает установочное значение для возраста.
- С помощью клавиши **+** или **-** введите Ваш возраст (10–99).
- Для записи выбора в память нажмите на клавишу установки **4**. Теперь мигает символ  или .
- С помощью клавиши **+** **2** выберите  или .
- Для записи выбора в память нажмите на клавишу установки **4**. Теперь мигает обозначение ячейки памяти, в которую были введены личные данные, например, M2.

Если теперь не будет выбрана вторая ячейка памяти, то весы автоматически выключаются. Для записи данных в другие ячейки памяти Вам придется повторить процесс, описанный в разделе «**Ввод личных данных**».

Измерение веса, а также содержания в организме жира и воды.

Рисунок 5

- Включите весы, прикоснувшись к ним сверху. Подождите, пока на дисплее **1** не появится индикация 0.0.
- Нажмите на клавишу **2 +** или **-**. На дисплее появится, мигая, ячейка памяти с личными данными того, кто пользовался весами в последнюю очередь.

- С помощью клавиши **2 +** или **-** выберите ячейку памяти с Вашими личными запрограммированными данными.
- Для подтверждения выбора прикоснитесь к поверхности весов. На дисплее на некоторое время появятся Ваши личные данные, которые затем сменяются индикацией 0.0.

Указание: на весы можно становиться только босиком, ноги при этом должны быть сухими.

- Встаньте на весы и стойте на них спокойно до тех пор, пока штриховая индикация на дисплее **1** не исчезнет. При этом Вам следует равномерно распределить вес на обе ноги.

Это важно: чтобы измерение было точным, стопы ног, икры и бедра не должны касаться друг друга. Теперь можно прочесть результаты измерения. Сначала на дисплее появляется:

- вес в кг,
содержание жира в %
(цена деления 0,1 %),

затем:

- вес в кг,
содержание воды в %
(цена деления 0,1 %)

Если остаться стоять на весах, то результаты измерений появляются еще 3 раза.

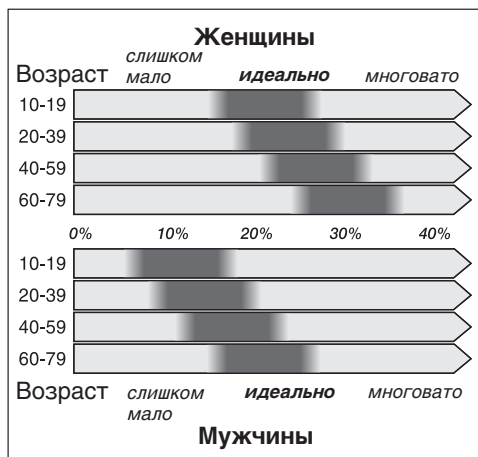
По окончании процесса измерения весы автоматически выключаются.

Как функционирует система измерения содержания жира

Содержание жира в организме измеряется по принципу BIA (биоэлектрический анализ полного сопротивления тела). Для этого весы посылают через тело слабый, совершенно безвредный электрический сигнал.

Затем измеряется сопротивление (импеданс), которое тело оказывает проходящему сигналу. Это сопротивление зависит от состава человеческого тела. Мускулы и органы содержат воду, поэтому они хорошо проводят ток. Жир оказывает сопротивление, поэтому он плохо проводит ток.

На основании этого измеренного сопротивления, с учетом введенных в память весов личных данных (рост, возраст, пол), вычисляется содержание жира в организме в процентах. Количество жира в организме у каждого человека разное. Поэтому в приведенной ниже таблице указаны лишь ориентировочные значения.



Источники: Директивы BMI NIH/WHO, цитируемые согл. Gallagher, при NY Obesity Research Center.

Это важно: результаты измерений служат лишь в качестве данных для наблюдения за изменениями, происходящими в течение продолжительного времени. Они не могут заменить врачебного наблюдения и советов врача. Чтобы получить более подробную информацию о том, что означают полученные при взвешивании значения количества жира и воды, содержащихся в организме, а также узнать идеальные лично для Вас значения этих параметров, обратитесь, пожалуйста, к Вашему домашнему доктору.

Рекомендация:

- Чтобы получить соизмеримые значения измерений, проводите взвешивание каждый день в одно и то же время при одинаковых условиях (рекомендуется делать это по утрам или через три часа после еды или занятий спортом). В течение дня значения параметров могут изменяться примерно на 5 %, что обусловлено законами природы.
- На весы следует становиться таким образом, чтобы подошвы ног соприкасались с как можно большим количеством контактов.
- Очень сухая кожа и/или очень сильное ороговение кожи на ногах может негативно повлиять на правильность результатов взвешивания. Хорошее кровообращение в ногах или слегка влажные ступни ног приводят к более точным результатам. Следите, пожалуйста, за тем, чтобы подошвы ног не были мокрыми.

Что говорит измеренное значение о содержании воды в организме

Вода играет в организме жизненно важную роль. С возрастом количество воды уменьшается. У взрослого человека общее содержание воды в среднем составляет 50–65 %. Поддержание оптимального количества воды в организме является предпосылкой сохранения здоровья, так как вода помогает избежать многих болезней.

Общая информация

На результаты измерения количества жира и воды в организме влияет имеющееся в организме количество воды. Оно изменяется, например, в зависимости от времени суток, нагрузки на организм, приема ванны или душа, менструации, приема пищи или жидкости. Болезни или прием медикаментов могут также сказаться на точности результатов измерений.

Указание: для детей младше 10 лет результаты измерений не дают полной информации о состоянии организма.

Чистка

Никогда не погружайте весы в воду.

Нельзя пользоваться пароочистителями.

- Протрите весы влажной тряпкой, пользоваться абразивными чистящими средствами нельзя.
- Измерительные контакты можно протереть, немного смочив тряпку спиртом.

Сообщения об ошибках

- На дисплее вместо результата измерения **Вес** появляется индикация **EE**:

Измеряемый вес слишком большой (макс. 150 кг).

Взвешиваемый человек не стоял спокойно в течение достаточно долгого времени. На весах следует стоять спокойно в течение минимум пяти секунд.

- На дисплее вместо результата измерения **«Жир, содержащийся в организме»** появляется индикация **EE**:

Слишком слабый контакт между пятками ног и измерительными контактами **3**. Поставьте ноги точно на измерительные контакты **3**.

- На дисплее появляется индикация **LO**

Батарейки разрядились или они слишком слабые. Замените батарейки (смотрите рисунок **2**).

Аккумуляторами пользоваться нельзя! В весы следует вставлять только батарейки такого-же типа.

Утилизация



Этот бытовой электроприбор имеет обозначение согласно требованиям Директивы ЕС 2002/96/EG об отслуживших свой срок электрических и электронных приборах (waste electrical and electronic equipment – WEEE). В этой Директиве приведены правила, действующие на всей территории ЕС, по приему и утилизации отслуживших свой срок приборов.

Информацию об актуальных методах утилизации Вы сможете получить у Вашего торгового агента.

Отработанные батарейки следует сдавать в общественные приемные пункты или назад в ту торговую организацию, где Вы приобрели Ваши весы.

Условия гарантийного обслуживания

Получить исчерпывающую информацию об условиях гарантийного обслуживания Вы можете в Вашем ближайшем авторизованном сервисном центре или в сервисном центре от производителя ООО «БСХ Бытовая Техника», а также найти в фирменном гарантийном талоне, выдаваемом при продаже.

Право на внесение изменений оставляем за собой.

التخلص من الجهاز

بيانات الأخطاء

- يظهر في شاشة العرض البيان EE بدلاً من القيمة الناتجة عن قياس الوزن.

يدل هذا على أن القيمة القصوى للوزن قد جرى تخطيها (أقصى حد 150 كجم)

عملية الوزن لم تكن مصحوبة بالتزام الهدوء أو لم يتم تنفيذها لفترة طويلة بما فيه الكفاية. ينبغي الوقوف على الميزان على الأقل لمدة خمس ثوان مع التزام الهدوء.

- يظهر في شاشة العرض البيان EE بدلاً من القيمة الناتجة عن قياس نسبة الدهون في الجسم.

يدل هذا على أن التلامس الحادث بين بطن القدمين ونقاط التلامس 3 ضعيف جداً. ضع قدميك جيداً على نقاط التلامس 3.

- يظهر في شاشة العرض البيان L0.

يدل هذا على أن البطاريات فارغة أو ضعيفة. استبدل البطاريات (انظر الشكل رقم 2).

لا تستخدم بطاريات قابلة للشحن.

استخدم فقط البطاريات التي لها نفس المواصفات.

هذا الجهاز مطابق للمواصفات الأوروبية 2002/96

للمجموعة الاقتصادية الأوروبية الخاصة بالأجهزة الكهربائية

والإلكترونية القديمة

waste electrical and electronic)

.(equipment – WEEE

وهذه المواصفة تحدد الإطار العام لقواعد تسري في جميع

دول الاتحاد الأوروبي بخصوص استعادة الأجهزة القديمة

وإعادة استغلالها.

يمكن الحصول على أحدث المعلومات المتعلقة بالتخلص من الأجهزة

المستهلكة من المحلات التجارية المتخصصة.

الضمان

شروط الضمان لهذا الجهاز مبنية عن طريق ممثلنا في بلد الشراء .

لمزيد من التفاصيل يمكنك الاتصال بالموزع المعتمد.

عند تقديم شكوى في حالة الضمان يجب تقديم إيصال الشراء معها.



كيف يجري قياس نسبة الدهون

انتبه أثناء وقوفك على الميزان إلى تحقق أكبر قدر ممكن من التلامس بنقاط الاتصال.

إذا كان الجلد ينسج بدرجة عالية من الجفاف و/أو به طبقات متصلبة فإن هذا من الممكن أن يؤدي إلى تزييف النتيجة. وعلى العكس من ذلك فإذا كان سريان الدم خلال القدمين يجري بصورة جيدة أو إذا كانتا على قدر طفيف من الرطوبة فإن ذلك يؤدي إلى نتائج تنسج بقدر عالى من الدقة. انتبه من فضلك إلى تجنب ابتلال للقدمين.

عن ماذا تعبر القيمة الناتجة عن قياس نسبة الماء

يلعب الماء بالنسبة للحمس دوراً حيوياً هاماً. وتنخفض نسبة الماء في الجسد مع تقدم العمر. ويبلغ معدل النسبة المئوية الكلية للماء زهاء 50-65% بالنسبة للكلبار. وتُعدّ الدرجة المثالية للنسبة المئوية الكلية للماء كركيزة هامة للحفاظ على الصحة وتعين على تجنب الإصابة بالأمراض.

عموميات

تتأثر القيم الناتجة عن قياس نسبة الماء والدهون في الجسم بكمية الماء الموجودة به. وتتفاوت كمية الماء نتيجة للظروف المصاحبة كالفترات المختلفة لليوم ومستوى الضغوط والتحميل التي تعرض لهما الجسم، كما أن الاغتسال أو الاستحمام، الدورة الشهرية، تناول الطعام أو شرب السوائل يشكل كذلك عاملاً هاماً. وعلاوة على ذلك فإن المرض أو تعاطي الأدوية يؤثران كذلك على نتيجة القياس.

ملاحظة: لا تعبر نتائج القياس بالنسبة للأطفال دون العاشرة من العمر عن الوضع الفعلي.

التنظيف

لا تقم على الإطلاق بتعطيل الميزان في الماء.

ولا تستخدم في تنظيفه أجهزة التنظيف العاملة بالبخار.

- نظف الميزان باستخدام فوطة مبللة شياً ما، ولا تستخدم أية مواد أو وسائل تنظيف كاشطة.
- ويجري تنظيف نقاط التلامس باستخدام القليل من الكحول.

يتم قياس نسبة الدهون في الجسد طبقاً للنظام المُشار إليه بـ BIA-Prinzip (تحليل المقاومة الظاهرية بإشارات كهروبيولوجية).

ومن أجل ذلك فإن الجهاز يثبت إلى داخل الجسد إشارة كهربائية ضعيفة لا تنطوي عليها أية مخاطر. ويجري هنا قياس المقاومة (المقاومة الظاهرية) التي يبدئها الجسم لتلك الإشارة.

ولتركيبة الجسم البشري تأثير على هذه المقاومة. العضلات والأعضاء يحتويان على ماء ويتمكننا بفضل ذلك من التوصيل بصورة جيدة. وعلى العكس من ذلك فإن الدهون تبدي مقاومة مما يضعف قدرتها على التوصيل.

ويجري حساب النسبة المئوية للدهون المتواجدة في الجسد بناءً على قيم المقاومة التي تم قياسها سلفاً مع الأخذ في الاعتبار بالبيانات التي سبق برمجتها في الميزان للشخص المعني (الطول، العمر والنوع). وتنطوي نسبة الدهون المتواجدة في الجسد على درجة عالية من التفاوت. ويجري من أجل ذلك عرض عام للقيم القياسية في الجدول الموضوع أدناه.

العمر	النساء			الرجال
	منخفض جداً	مثالي	عالي	
19-10	40%	30%	20%	40%
39-20	30%	20%	10%	30%
59-40	20%	10%	0%	20%
79-60	10%	0%	0%	10%

المصادر: التعليمات الخاصة بـ BMI الصادرة عن منظمة (NIH) ومنظمة الصحة العالمية (WHO). مقتبس عن المؤلف Gallagher لدى مركز أبحاث السمعة بنيويورك.

تنبيه هام: تُعدّ القيم الناتجة عن القياس فقط كمؤشر يُعين على مراقبة التغيرات الناتجة خلال فترة زمنية طويلة، ولا تُعدّ بديلاً للاستشارة أو المتابعة الطبية. وإذا كانت لديكم الرغبة في الحصول على معلومات مفصلة بصدد أهمية النسبة المئوية للدهون والماء في الجسد وكذلك بصدد القيم المثالية المتعلقة بشخصكم فإننا ننصحكم بالتوجه إلى الطبيب المعالج واستشارته في الأمر.

فكرة مفيدة:

يتطلب الحصول على قيم صالحة للمقارنة التحقق يوميًا من الوزن وذلك في نفس التوقيت وتحت نفس الظروف المصاحبة (ويُصح القيام بذلك صباحاً أو بعد ثلاث ساعات من تناول الطعام أو ممارسة الرياضة). قد تختلف قيم الوزن بنسبة 5 في المائة خلال اليوم، وهذا يعد أمراً طبيعياً.

برمجة البيانات الشخصية

شكل رقم 4

يوفر نظام الميزان 10 أماكن لحفظ المعلومات يمكن استخدامها لحفظ البيانات الشخصية كالطول والعمر والنوع.

ملاحظة: إذا لم يجر أثناء عملية برمجة المعلومات إعطاء أية بيانات لفترة تصل إلى 30 ثانية فإن الميزان يقوم بفصل نفسه من تلقاء ذاته. إذا ظل المرء ضاغطاً بصورة مستمرة على أحد الزرين المشار إليهما بـ $2-/+$ فإن هذا يؤدي إلى ارتفاع سرعة متوال العد.

- برمجة الميزان تتطلب وضعه على سطح مستو.
 - اضغط على زر الضغط 4. عندئذ تبدأ شاشة الإظهار في الوميض دلالةً على إمكانية البدء في برمجة أماكن حفظ المعلومات، وعلى سبيل المثال M4.
 - ويمكن بالضغط على أحد الزرين المشار إليهما بـ $2-/+$ لاختيار أحد الأماكن المخصصة لحفظ المعلومات، وعلى سبيل المثال M2.
 - اضغط على زر الضغط 4 من أجل حفظ البيانات.
 - وهنا تضيء بيانات الطول والعمر والنوع لبرهة من الزمن.
 - بيانات الطول تبدأ في الوميض، ويمكن هنا بالضغط على أحد الزرين المشار إليهما بـ $2-/+$ برمجة بيانات الطول.
 - اضغط على زر الضغط 4 من أجل حفظ البيانات. وهنا تبدأ بيانات العمر في الوميض.
 - قم بإعطاء بيانات العمر (10-99) بالضغط على أحد الزرين المشار إليهما بـ $2-/+$.
 - اضغط على زر الضغط 4 من أجل حفظ البيانات. وهنا يبدأ الميزان ببدء الرمز ♀ أو الرمز ♂ في الوميض.
 - ويمكن هنا بالضغط على أحد الزرين المشار إليهما بـ $2-/+$ اختيار ♀ أو ♂.
 - اضغط على زر الضغط 4 من أجل حفظ البيانات. وهنا يبدأ المكان المخصص لحفظ المعلومات في الوميض، وعلى سبيل المثال M2.
- وإذا لم يجر بعد ذلك اختيار مكان آخر لحفظ المعلومات فإن الميزان يفصل نفسه من تلقاء ذاته.

قياس الوزن والتحقق من نسبة الدهون والماء في الجسد

شكل رقم 5

- شغل الجهاز بالضغط على الجزء العلوي له من الوسط، ثم انتظر حين أن يظهر في شاشة العرض 1 البيانات 0.0.
 - اضغط على أحد الزرين المشار إليهما بـ $2-/+$. عندئذ تظهر في شاشة العرض المعلومة الدالة على مكان حفظ المعلومات الخاص بالمستخدم الأخير للميزان وتبدأ في الوميض.
 - ويمكن بالضغط على أحد الزرين المشار إليهما بـ $2-/+$ اختيار أحد أماكن حفظ المعلومات التي جرى برمجتها سابقاً.
 - اضغط على السطح العلوي للميزان من الوسط من أجل حفظ البيانات. وهنا تظهر البيانات الشخصية المبرمجة لبرهة من الزمن ثم يظهر بعدئذ 0.0.
- ملاحظة:** لا تصعد على الميزان إلا حافياً وقدمك غير مبتلة.
- اصعد على الميزان وقف بهدوء حين أن يختفي الشريط العرضي للرسم البياني. انتبه إلى توزيع الوزن على نحو متساوي على كلتا الساقين.
- تنبيه هام:** ينبغي الانتباه إلى عدم حدوث تلامس بين القدمين وبطن الساقين والفخذين لكي ينتشئ القياس بصورة صحيحة.
- ويمكن الآن قراءة القيم الموضحة. في البداية يظهر:
- الوزن موضحاً بالكيلوجرام
- والدهون المتواجدة في الجسد مبيّنة بنسبة مئوية % (على متوال أساسه 0,1 %)
- ويظهر ختاماً لذلك
- الوزن موضحاً بالكيلوجرام
- والماء المتواجد في الجسد مبيّناً بنسبة مئوية % (على متوال أساسه 0,1 %)
- ويتكرر إظهار البيانات الموضحة على شاشة العرض 3 مرات إذا ظل المرء واقفاً على الميزان.
- الميزان يفصل نفسه من تلقاء ذاته بعد الانتهاء من عملية القياس.

استخدام الجهاز

- اسحب الشريط العازل المتواجد في خانة البطاريات

5 شكل رقم 2

- ضع الميزان على أرضية مستوية وصلبة وجافة.

يتميز هذا الميزان بتضمنه على إثنين من الخصائص الوظيفية التي يمكن استخدامها وهما كالآتي:

- التحقق من الوزن فقط أو
- التحقق من قيم الوزن ونسبة الدهون والماء المتواجدين في الجسد (وينبغي هنا برجمة المعلومات الشخصية).

خاصية الوزن

3 شكل رقم

- شغل الجهاز بالضغط على سطحه العلوي من الوسط.
- انتظر حين أن يظهر في شاشة العرض 1.0.0.0.
- اصعد على الميزان وقف بهدوء حين أن يختفي الشريط العرضي للرسم البياني. انتبه إلى توزيع الوزن على نحو متساوي على كلتا الساقين. ويمكنك الآن قراءة القيمة المبينة للوزن. في حالة الضغط على نظام الكيلوجرام فإن إظهار الوزن يجري على صورة خطوط تصاعدية ذات منوال أساسه 100 جرام.
- يفضل الميزان نفسه تلقائياً بعد الانتهاء من عملية القياس.

إن هذا الجهاز مهيئ للاستخدام المنزلي وليس مصمماً للاستعمال الحرفي. أو الاستخدام في المؤسسات الطبية.

ينبغي الاحتفاظ بعناية بتعليمات الاستخدام!

إن هذا الميزان لا يُظهر الوزن فحسب بل يُظهر بالإضافة إلى ذلك أيضاً كلاً من نسبتي الدهون والماء في الجسم.

تعليمات السلامة

لا ينبغي إجراء أي إصلاحات على الجهاز إلا بمعرفة أحد مراكز الخدمة الخاصة بنا من أجل تفادي التعرض لأية مخاطر.

يجب على النساء الحوامل تجنب استخدام الجهاز أثناء فترة الحمل.

كما يجب تجنب الوقوف على الجهاز إذا كانت القدمان مبتلتان أو إذا كان السطح العلوي للجهاز مبتلاً، حيث أن هذا قد يتسبب في التزحلق من على الجهاز.

ليس هناك مانع من استخدام الميزان للتحقق من الوزن بالنسبة للأشخاص المزروع في أجسادهم أجهزة طبية مثل جهاز ضبط نبضات القلب، ولكن يجب عليهم تجنب استخدام الخصائص الإضافية للميزان، حيث أن الميزان يث إشارات كهربائية ضعيفة لإجراء بحث وتحليل للدهون المتواجدة بالجسد قد تؤثر سلباً على الخواص الوظيفية لجهاز ضبط نبضات القلب.

وينبغي الانتباه إلى عدم سقوط أية أشياء على الجهاز.

نظرة عامة

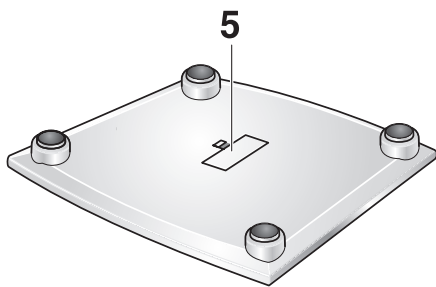
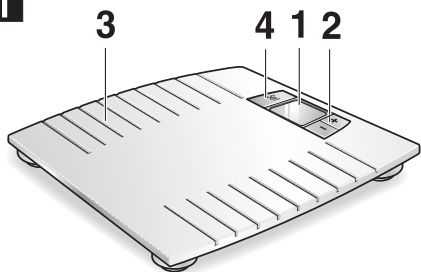
1 شكل رقم

1. شاشة العرض
2. الزران المُشار إليهم بـ +/- (للاختيار قبل الضبط)
3. أطراف التلامس لقياس القيم
4. زر الضبط
5. خانة البطاريات

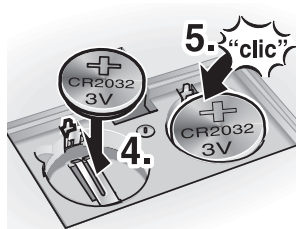
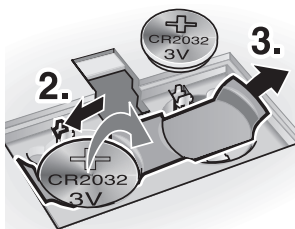
الطول	الوزن	كجم
100 - 220 سم	150 كجم كحد أقصى	

* وحدة إنجليزية لقياس الوزن

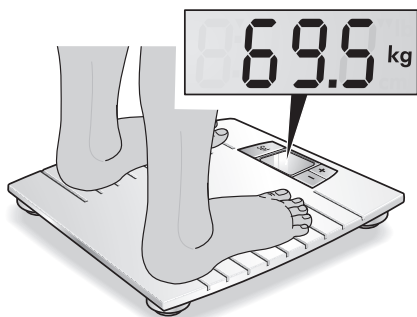
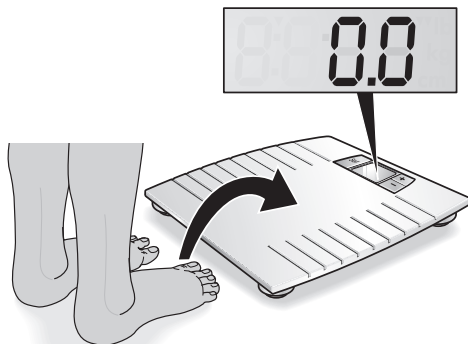
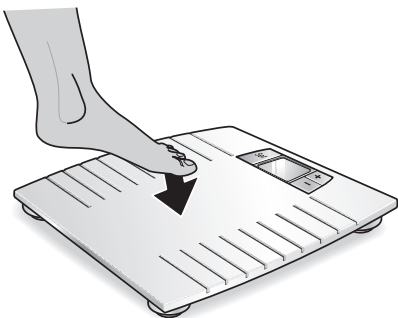
1

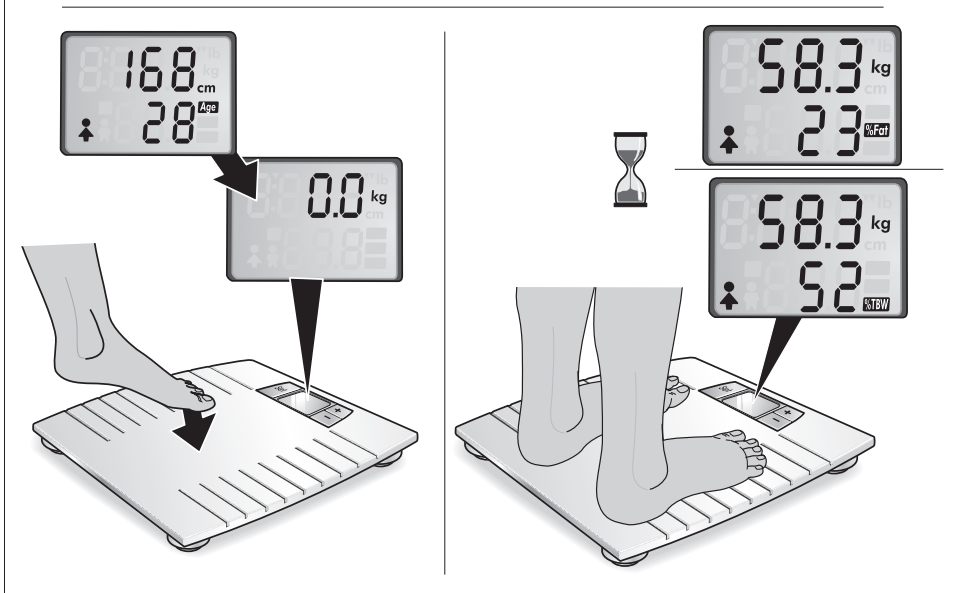
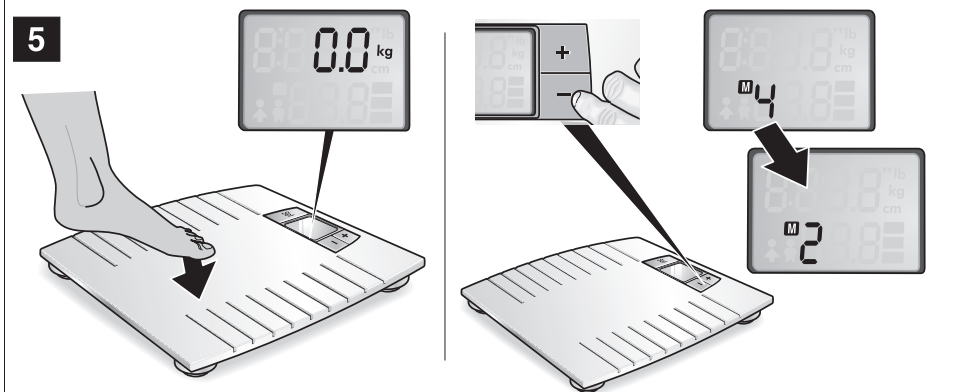
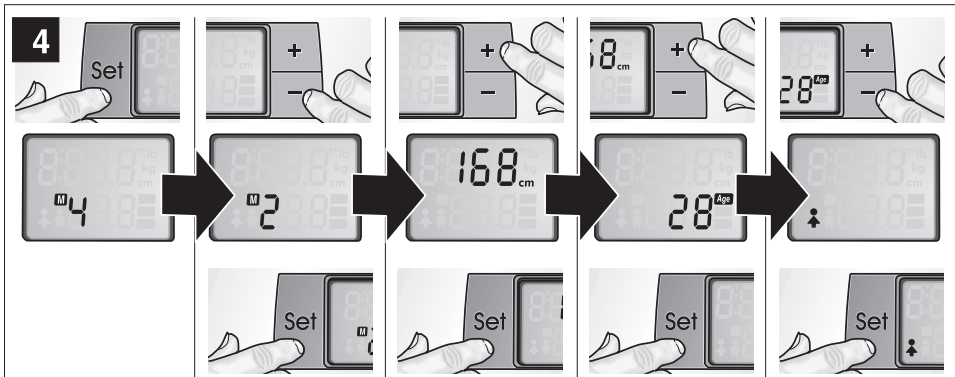


2



3





Garantiebedingungen

Gültig in der Bundesrepublik Deutschland

Die nachstehenden Bedingungen, die Voraussetzungen und Umfang unserer Garantieleistung umschreiben, lassen die Gewährleistungsverpflichtungen des Verkäufers aus dem Kaufvertrag mit dem Endabnehmer unberührt.

Bosch Info-Team:

DE ☎ 0 18 05 / 26 72 42 (EUR 0,12/Min)
AT ☎ 06 60 / 59 95

Internet:

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

Für dieses Gerät leisten wir Garantie gemäß nachstehenden Bedingungen:

1. Wir beheben unentgeltlich nach Maßgabe der folgenden Bedingungen (Nr. 2 – 6) Mängel am Gerät, die nachweislich auf einem Material- und/ oder Herstellungsfehler beruhen wenn sie uns unverzüglich nach Feststellung und innerhalb von 24 Monaten – bei gewerblichem Gebrauch oder gleichzusetzender Beanspruchung innerhalb von 12 Monaten – nach Lieferung an den Erstendabnehmer gemeldet werden. Zeigt sich der Mangel innerhalb von 6 Monaten ab Lieferung, wird vermutet, dass es sich um einen Material- oder Herstellungsfehler handelt.
2. Die Garantie erstreckt sich nicht auf leicht zerbrechliche Teile wie z.B. Glas oder Kunststoff bzw. Glühlampen.
Eine Garantiepflicht wird nicht ausgelöst durch geringfügige Abweichungen von der Soll-Beschaffenheit, die für Wert und Gebrauchstauglichkeit des Gerätes unerheblich sind, oder durch Schäden aus chemischen und elektrochemischen Einwirkungen von Wasser, sowie allgemein aus anomalen Umweltbedingungen oder sachfremden Betriebsbedingungen oder das Gerät sonst mit ungeeigneten Stoffen in Berührung gekommen ist. Ebenso kann keine Garantie übernommen werden, wenn die Mängel am Gerät auf Transportschäden, die nicht von uns zu vertreten sind, nicht fachgerechte Installation und Montage, Fehlgebrauch, mangelnde Pflege oder Nichtbeachtung von Bedienungs- oder Montagehinweisen zurückzuführen sind.
Der Garantieanspruch erlischt, wenn Reparaturen oder Eingriffe von Personen vorgenommen werden, die hierzu von uns nicht ermächtigt sind, oder wenn unsere Geräte mit Ersatzteilen, Ergänzungs- oder Zubehörteilen versehen werden, die keine Originalteile sind und dadurch ein Defekt verursacht wurde.
3. Die Garantieleistung erfolgt in der Weise, dass mangelhafte Teile nach unserer Wahl unentgeltlich instandgesetzt oder durch einwandfreie Teile ersetzt werden.
Geräte, die zumutbar (z.B. im PKW) transportiert werden können und für die unter Bezugnahme auf diese Garantie eine Garantieleistung beansprucht wird, sind unserer nächstgelegenen Kundendienststelle oder unserem Vertragskundendienst zu übergeben oder einzusenden. Instandsetzungen am Aufstellungsort können nur für stationär betriebene (feststehende) Geräte verlangt werden. Es ist jeweils der Kaufbeleg mit Kauf- und/oder Lieferdatum vorzulegen. Ersetzte Teile gehen in unser Eigentum über.
4. Sofern die Nachbesserung von uns abgelehnt wird oder fehlschlägt, wird innerhalb der oben genannten Garantiezeit auf Wunsch des Endabnehmers kostenfrei gleichwertiger Ersatz geliefert.
Im Falle einer Ersatzlieferung behalten wir uns die Geltendmachung einer angemessenen Nutzungsanrechnung für die bisherige Nutzungszeit vor.
5. Garantieleistungen bewirken weder eine Verlängerung der Garantiefrist, noch setzen sie eine neue Garantiefrist in Lauf. Die Garantiefrist für eingebaute Ersatzteile endet mit der Garantiefrist für das ganze Gerät.
6. Weitergehende oder andere Ansprüche, insbesondere solche auf Ersatz außerhalb des Gerätes entstandener Schäden sind – soweit eine Haftung nicht zwingend gesetzlich angeordnet ist – ausgeschlossen.

Diese Garantiebedingungen gelten für in Deutschland gekaufte Geräte. Werden Geräte ins Ausland verbracht, die die technischen Voraussetzungen (z.B. Spannung, Frequenz, Gasarten, etc.) für das entsprechende Land aufweisen und die für die jeweiligen Klima- und Umweltbedingungen geeignet sind, gelten diese Garantiebedingungen auch, soweit wir in dem entsprechenden Land ein Kundendienstnetz haben. Für im Ausland gekaufte Geräte gelten die von unserer jeweils zuständigen Landesvertretung herausgegebenen Garantiebedingungen. Diese können Sie über Ihren Fachhändler, bei dem Sie das Gerät gekauft haben, oder direkt bei unserer Landesvertretung anfordern.

Beachten Sie unser weiteres Kundendienst-Angebot:

Auch nach Ablauf der Garantie stehen Ihnen unser Werkskundendienst und unsere Servicepartner zur Verfügung.

Robert Bosch Hausgeräte GmbH
Carl-Wery-Str. 34 / 81739 München // Germany

de, en, fr, it, nl, da, no, sv, fi,
es, pt, el, tr, pl, hu, bg, ru, ar