



BerlingerHaus®
PROFESSIONAL PRECISION



BH-9100, BH-9101, BH-9102, BH-9108, BH-9220,
BH-9223, BH-9356, BH-9358, BH-9527, BH-9528, BH-9684

DIGITAL BATHROOM BODYFAT SCALE

INSTRUCTION MANUAL

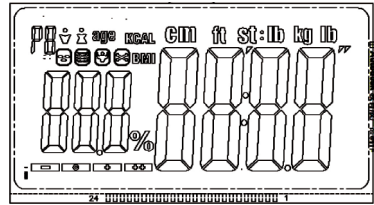
GB, RO, SK, CZ, FR, PL, ES, NL, LT, DE, IT, HU, RU



USER MANUAL

GENERAL SAFETY INSTRUCTIONS

LCD
display



Read the operating instructions carefully before putting the appliance into operation and keep the instructions including the warranty, the receipt and, if possible, the box with the internal packing. If you give this device to other people, please also pass on the operating instructions.

- The device is designed exclusively for private and not for commercial use.
- Only use the device for the intended purpose.
- Do not use a damaged device.
- Keep away from heat, direct sunlight, damp (never immerse in liquids) and sharp edges.
- Do not try to repair the appliance on your own. Always contact an authorized technician.
- Pay careful attention to the following "Special Safety Instructions".

Children

- In order to ensure your children's safety, please keep all packaging (plastic bags, boxes, polystyrene etc.) out of their reach.

WARNING!

- Do not allow small children to play with the foil as there is a danger of suffocation!
- Children should be supervised at all times in order to ensure that they do not play with the device.

Special Safety Instructions For This Machine

WARNING:

If the glass surface is moist or covered with water droplets, please wipe the surface dry as there is a danger of slipping.

CAUTION:

- Handle the balance with care, as it is a precise measuring instrument. Do not drop it or jump on it.
- Do not load the appliance with more than 180 kg to avoid damaging the device.
- If the scales are carried or not going to be used, please store them only in a horizontal position.
- The body fat analysis scale is not suitable for the following persons:
 - Children under 10 years and adults over 99 years
 - Persons with symptoms of fever, edema, or osteoporosis
 - Persons undergoing treatment for dialysis
 - Persons who use a pacemaker
 - Persons who take cardiovascular medication
 - Pregnant women
 - Sports persons who perform over 5 hours of intensive sporting activities each day
 - Persons with a heartbeat lower than 60 beats/minute

Handling batteries

WARNING:

- Do not expose the batteries to high temperatures or direct sunlight. Never throw batteries into the fire. There is a danger of explosion!
- Keep batteries away from children. They are not a toy!
- Do not open the package of the batteries by bigger force.

WARNING:

- Avoid contact with metallic objects (Rings, nails, screws etc.) There is a danger of short-circuiting!
- As a result of a short-circuit batteries may heat up considerably or even catch fire. This may result in burns.
- For your own safety the battery poles should be covered with adhesive strips during transport.
- If a battery leaks do not rub the liquid into your eyes or mucous membranes. If hands come into contact with the liquid they should be washed thoroughly and eyes rinsed out with clear water; if symptoms persist please consult a doctor.

Inserting the batteries

NOTE:

Where required, the supplied batteries have been protected for transport with plastic foil.

1. Remove this foil before inserting the batteries into the appliance.
2. Open the battery compartment on the back.
3. Insert 2 batteries of type AAA/R03. Please ensure that the polarity is correct (see the look of the battery compartment)!
4. Close the battery compartment again.
5. If the device is not used for a prolonged period of time, please take the batteries out in order to prevent leakage of battery acid.
6. If the message "Lo" appears on the display, replace the batteries.

CAUTION:

- Different battery types or new and used batteries must not be used together.
- Batteries are not to be disposed of together with domestic wastes. Dispose of the used batteries at the relevant collection bin.

Location of controls

1. Contact Surfaces
2. Display
3. DOWN-button ▼
4. UP-button ▲
5. SET-button

Display Symbol	Meaning
Kg (lb/st)	Body Weight
USER	User memory space
♂	Male
♀	Female
cm (ft/in)	Body height
Age	Age
☞	Body fat display
☞	Body water display
☞	Muscle mass display
☞	Bone weight display
%	Percentage-body fat/body water/muscle mass/bone weight
KCAL	Daily kilocalorie requirement
Increase	Weight gain in kg(lb/st) compared with previous measurement
Decrease	Weight loss in kg(lb/st) compared with previous measurement

Technical Specifications

Model:756
Power supply:2 Batteries 1.5 V Type "AAA" / "R03"
Net weight of device:1.3 kg
Memory capacity:10 P0-P9
Mass alignment:from 100 to 220 cm
Age:from 18 to 100 years
Minimum weight:from 3.0 kg
Maximum weight:180 kg
Weight measurement unit:100g increments
Body fat measurement unit:0.1 %
Body fat measuring range:4.0 % - 50.0 %
Body water measuring range:35.0 % - 85.0 %
Muscle mass measuring range:10.0 % - 50.0 %

Subject to technical changes without prior notice!

This device has been tested according to all relevant current CE guidelines, such as electromagnetic compatibility and low voltage directives, and has been constructed in accordance with the latest safety regulations.

Information on Measuring Body Fat

WARNING:

Do not use the scales if you use a pacemaker or another medical implant with electronic components. The function of the implant may be impaired by the measurement.

NOTE:

The main principle of this device is based on the measurement of the electric impedance within the human body. In order to determine the actual body data, the device leads a weak, unnoticeable electric signal through your body.

The signal is generally safe! However, please read our special safety instructions!

The method of measurement is referred to as "bioelectric impedance analysis" (BIA), a factor which is based on the relationship between body weight and associated body water percentages as well as on other biological data (age, gender, body weight).

There are heavy persons with a well-balanced percentage between fat and muscle mass, and there are seemingly slim persons with significantly high body fat values. Fat is a factor that puts serious strain on the body, in particular the cardiovascular system. Therefore, controlling both values (fat and weight) is a prerequisite for health and fitness.

Body Fat

Body fat is an important component of the body. From protecting the joints as a vitamin repository to regulating the body temperature, fat plays a vital role in the body. Thus the goal is not to radically reduce the proportion of body fat, but rather to achieve and maintain a healthy balance between muscle and fat.

The Importance of Water for our Health

Approximately fifty-five to sixty percent of the human body consists of water, depending on age and gender in varying amounts.

Water has to fulfill several tasks within the body:

- It is the building block of our cells. That means that all the cells in our body, whether skin cells, gland cells, muscle cells, brain cells or others, are functional only if they contain enough water.
- It is a solvent for important substances in our body.
- It is a means of conveyance for nutrients, the body's own substances and metabolic products.

Reference values for your fitness profile can be seen in the benchmark table. It shows the dependency of body fat data on age and gender. Always pay attention to your body's water balance, which, as well as the fat level, undergoes strong fluctuations throughout the day. Therefore, to obtain consistent data, always measure at the same time of day.

The calculated results of the body fat and water level should only be considered as reference values. They are not recommended to be used for medical purposes. Please always consult a doctor if you have questions about a medical treatment or a diet in order to achieve a normal body weight.

Guideline values for body fat and body water content as a percentage (approximate figures)

Male	10-20	21-42	43-65	66-90
Underweight	<15%	<17	<18	<19
Healthy	[15, 21]	[17, 23]	[18, 24]	[19, 25]
Overweight	[21, 26]	[23, 28]	[24, 29]	[25, 30]
Obese	>=26	>=28	>=29	>=30
Female				
Underweight	<18%	<20	<21	<22
Healthy	[18, 28]	[20, 30]	[21, 31]	[22, 32]
Overweight	[28, 35]	[30, 35]	[31, 36]	[32, 37]
Obese	>=35	>=35	>=36	>=37

Use

The device has a very sensitive sensor. If you want to adjust the settings, simply touch the buttons gently with your finger.

If the device does not respond to touch, clean the glass surface with a soft, dry cloth.

NOTE:

The scales are factory set with the units "kg" and "cm".

To change the settings to "lb" or "st" as well as "ft.in", proceed as follows:

- Switch the scales on by applying gentle pressure on the glass surface with your foot or toe.
- Press the UP button , until the required unit of weight is displayed. The unit for the height also automatically changes.

Weighing Function

- Place the scale on a hard, flat surface (avoid carpets). An uneven floor contributes to inaccurate measurements.
- Stand on the scales with both feet. The device switches on automatically.
- Distribute your weight equally and wait for the scale to determine your weight.
- The digits on the display will flash before your exact weight will be shown.
- In order to extend the battery life, the device will automatically turn off 10 seconds after you have stepped off the scale.

NOTE:

- The device can only function correctly if you stand on the device with bare, dry feet!
- If necessary wipe the contact surfaces to improve results.
- Due to the significant fluctuation of body fat, it is difficult to attain a standard value. On average the optimal testing time is between 6 p.m. and 8 p.m., since the body fat remains very consistent during this period of time.
- Press the SET button. The preset stored position data appears on the display (USER flashes). Use the UP / DOWN button to select the stored position at which your data is saved.
- Wait for the USER display and 0.0 kg (0.0 lb/st) to stop flashing.
- Stand on the contact surfaces (1) of the scales with both feet.
- Firstly your weight will flash on the display.
- After a few seconds, the following results will be shown:

1. The body fat content in % (☐ symbol)
The body water content in % (☐ symbol)
The results analysis in the form of a bar
 2. The muscle mass content in % (☐ symbol)
The bone mass content in % (☐ symbol)
The calorie requirement per day
 3. The preset gender
The preset type
The preset height
The preset age (AGE)
The weight gain (INCREASE) / the weight loss (DECREASE) in kg (lb/st) in comparison to the previous measurement
- Afterwards the determined data will be shown repeatedly. Then the scale will automatically turn off.

Display error Messages

NOTE:

If an error message appears on the display, wait until the device is turned off. Turn it on again to restart the operation. If the error display has not disappeared, take the batteries out of the battery compartment for 10 seconds.

Display Symbol	Meaning
8888	Self-test (when switching on) to check that the numeric display functions properly
----	The scale stands faultily Battery is low
Lo	Battery is low
Err	The percentage of body fat content lies above or below the limits of the measuring scale
EEEE	The weight lies above the allowed maximum weight

Cleaning

CAUTION:

- Do not immerse the balance in water; the electronic components can be damaged.
- Do not use a wire brush or any abrasive items.
- Do not use any acidic or abrasive detergents.
- Clean the device with a slightly moist cloth. Make sure that no humidity or waters seeps into the device!
- Use a commercially sold detergent or soap for cleaning.
- Dry the device well after cleaning with a dry and soft cloth.

Disposal of batteries

Your appliance contains batteries. If these batteries are spent, follow the instructions below:

CAUTION:

Batteries/rechargeable batteries must not be disposed of with household waste!

- The batteries must be removed from the appliance.
 - Take spent batteries to the appropriate collection point or to a dealer.
 - Your town or local authority can provide information about public collection points.
- This symbol can be found on batteries/rechargeable batteries which contain hazardous substances:

Pb = contains lead
Cd = contains cadmium
Hg = contains mercury
Li = contains lithium

Correct Disposal of this product



This marking indicates that this product should not be disposed with other household wastes throughout the EU. To prevent possible harm to the environment or human health from uncontrolled waste disposal, recycle it.

Keep this manual for future reference and pass it on with the equipment to any future users.



MANUALUL UTILIZATORULUI

INSTRUCȚIUNI GENERALE DE SIGURANȚĂ

- Citiți cu atenție instrucțiunile de utilizare înainte de a pune în funcțiune aparatul și păstrați instrucțiunile, inclusiv garanția, chitanța și, dacă este posibil, cutia cu ambalajul intern. Dacă dați acest aparat altor persoane, vă rugăm să transmiteți și instrucțiunile de utilizare.
- Dispozitivul este conceput exclusiv pentru uz privat și nu pentru uz comercial.
 - Utilizați dispozitivul numai în scopul pentru care a fost conceput.
 - Nu utilizați un dispozitiv deteriorat.
 - Păstrați-l departe de căldură, de lumina directă a soarelui, de urmeazălă (nu-l scufundați niciodată în lichide) și de marginile ascuțite.
 - Nu încercați să reparați aparatul pe cont propriu. Contactați întotdeauna un tehnician autorizat.
 - Acordați o atenție deosebită următoarelor „Instrucțiuni speciale de siguranță”.

Copii

- Pentru a asigura siguranța copiilor dumneavoastră, vă rugăm să păstrați toate ambalajele (pungi de plastic, cutii, polistiren etc.) departe de îndemâna lor.

AVERTISMENT!

- Nu permiteți copiilor mici să se joace cu folia, deoarece există pericol de sufocare!
- Copiii trebuie supravegheați în permanență pentru a vă asigura că nu se joacă cu dispozitivul.

Instrucțiuni speciale de siguranță pentru acest aparat

AVERTISMENT:

Dacă suprafața de sticlă este umedă sau acoperită cu picături de apă, vă rugăm să ștergeți suprafața pentru a o usca, deoarece există pericolul de alunecare.

ATENȚIE:

- Manipulați balanța cu grijă, deoarece este un instrument de măsură precis. Nu-l scăpați și nu săriți pe el.
- Nu încălcați aparatul cu mai mult de 180 kg pentru a evita deteriorarea acestuia.
- Dacă balanța este transportată sau nu va fi utilizată, vă rugăm să o depozitați numai în poziție orizontală.
- Cântarul pentru analiză grăsimii corporale nu este potrivit pentru următoarele persoane:
 - Copii sub 10 ani și adulții peste 99 de ani
 - Persoane cu simptome de febră, edeme sau osteoporoză
 - Persoane care urmează un tratament pentru dializă
 - Persoane care utilizează un stimulator cardiac
 - Persoane care iau medicamente cardiovasculare
- Femeile însărcinate
- Sportivii care efectuează peste 5 ore de activități sportive intensive în fiecare zi
- Persoanele cu un ritm cardiac mai mic de 60 de bătăi/minut

Manipularea bateriilor

AVERTISMENT:

- Nu expuneți bateriile la temperaturi ridicate sau la lumina directă a soarelui. Nu aruncați niciodată bateriile în foc. Există pericol de explozie!
- Păstrați bateriile departe de copii. Acestea nu sunt o jucărie!
- Nu deschideți pachetul de baterii cu forța.

AVERTISMENT:

- Evitați contactul cu obiecte metalice. (inele, cuie, șuruburi etc.) Există pericol de scurtcircuit!
- Ca urmare a unui scurtcircuit, bateriile se pot încălzi considerabil sau chiar lua foc. Acest lucru poate duce la arsuri.
- Pentru siguranța dumneavoastră, poli bateriei trebuie acoperite cu benzi adezive în timpul transportului.
- În cazul în care o baterie prezintă scurgeri, nu vă frecăți lichidul în ochi sau pe mucoase. Dacă mâinile intră în contact cu lichidul, acestea trebuie spălate bine și ochii clătiți cu apă curată; dacă simptomele persistă, consultați un medic.

Introducerea bateriilor

NOTĂ:

Acolo unde este necesar, bateriile furnizate au fost protejate pentru transport cu folie de plastic.

- Îndepărtați această folie înainte de a introduce bateriile în aparat.
- Deschideți compartimentul pentru baterii de pe partea din spate.
- Introduceți 2 baterii de tip AAA/R03. Vă rugăm să vă asigurați că polaritatea este corectă (consultați aspectul compartimentului pentru baterii)!
- Închideți din nou compartimentul pentru baterii.
- Dacă aparatul nu este utilizat pentru o perioadă prelungită de timp, vă rugăm să scoateți bateriile pentru a preveni scurgerile de acid din baterii.
- Dacă pe afișaj apare mesajul „Lo”, înlocuiți bateriile.

ATENȚIE:

- Nu trebuie utilizate împreună baterii de tipuri diferite sau baterii noi și folosite.
- Bateriile nu trebuie să fie eliminate împreună cu deșeurile menajere. Aruncați bateriile uzate la coșul de colectare corespunzător.

Amplasarea controalelor

- Suprafețe de contact
- Afișare
- Butonul DOWN ▼
- Butonul UP ▲
- Butonul SET

Simbol de afișare	Adică
Kg (lb/st)	Greutatea corporală
USER	Spațiu de memorie utilizator
♂	Masculin
♀	Femele
cm (ft/in)	Înălțimea corpului
Age	Vârsta
☺	Afișarea grăsimii corporale
☹	Afișaj apă corporală
☹	Afișare masă musculară
☹	Afișarea greutatei osoase
%	Procentul de grăsime corporală/apă corporală/masă musculară/ greutate osoasă
KCAL	Necesarul zilnic de kilocalorii
Increase	Cresterea în greutate în kg (lb/st) în comparație cu măsurarea anterioară
Decrease	Pierdere în greutate în kg (lb/st) în comparație cu măsurarea anterioară

Acest dispozitiv a fost testat în conformitate cu toate orientările CE actuale relevante, cum ar fi directivele privind compatibilitatea electromagnetice și joasă tensiune, și a fost construit în conformitate cu cele mai recente reglementări de siguranță.

Informații privind măsurarea grăsimii corporale

AVERTISMENT:

Nu folosiți cântarul dacă folosiți un stimulator cardiac sau alt implant medical cu componente electronice. Funcția implantului poate fi afectată de măsurare.

NOTĂ:

Principiul principal al acestui dispozitiv se bazează pe măsurarea impedenței electrice din interiorul corpului uman. Pentru a determina datele reale ale corpului, dispozitivul conduce un semnal electric slab, imperceptibil, prin corpul dumneavoastră.

Semnala este în general sigur! Cu toate acestea, vă rugăm să citiți instrucțiunile noastre speciale de siguranță!

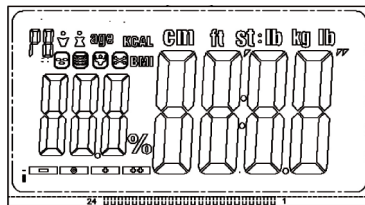
Metoda de măsurare este denumită „analiză de impedență bioelectrică” (BIA), un factor care se bazează pe relația dintre greutatea corporală și procentele de apă corporală asociate, precum și pe alte date biologice (vârsta, sex, greutatea corporală).

Există persoane grele, cu un procent bine echilibrat între masa grasă și cea musculară, și există persoane aparent slabe, cu valori semnificativ ridicate ale grăsimii corporale. Grăsimea este un factor care pune la grea încercare organismul, în special sistemul cardiovascular. Prin urmare, controlul ambelor valori (grăsime și greutate) este o condiție prealabilă pentru sănătate și fitness.

Grăsimea corporală

Grăsimea corporală este o componentă importantă a organismului. De la protejarea articulațiilor la depozitul de vitamine până la reglarea temperaturii corpului, grăsimea joacă un rol vital în organism. Astfel, obiectivul nu este de a reduce radical proporția de grăsime corporală, ci mai degrabă de a obține și menține un echilibru sănătos între mușchi și grăsime.

LCD
afișaj



The Importance of Water for our Health

Aproximativ cincizeci și cinci până la șaiseci litri de apă sunt consumați în funcție de vârstă și sex, în cantități diferite.

Apă trebuie să îndeplinească mai multe sarcini în cadrul organismului:

- Este elementul constitutiv al celulelor noastre. Aceasta înseamnă că toate celulele din corpul nostru, fie că este vorba de celule ale pielii, de celule ale glandelor, de celule musculare, de celule cerebrale sau altele, sunt funcționale numai dacă conțin suficientă apă.
- Este un solvent pentru substanțele importante din corpul nostru.
- Este un mijloc de transport pentru substanțele nutritive, substanțele proprii ale organismului și produsele metabolice.

Valorile de referință pentru profilul dumneavoastră de fitness pot fi văzute în tabelul de referință. Acesta arată dependența datelor privind grăsimea corporală de vârstă și sex. Acordați întotdeauna atenție echilibrului hidric al corpului dumneavoastră, care, la fel ca și nivelul de grăsime, suferă fluctuații sezoniere pe parcursul zilei. Prin urmare, pentru a obține date consistente, măsurați întotdeauna în același moment al zilei.

Rezultatele calculate ale grăsimii corporale și ale nivelului de apă trebuie considerate doar ca fiind valori de referință. Nu se recomandă utilizarea acestora în scopuri medicale. Vă rugăm să consultați întotdeauna un medic în cazul în care aveți întrebări cu privire la un tratament medical sau la o dietă pentru a obține o greutate corporală normală.

Valori orientative pentru conținutul de grăsime corporală și de apă corporală ca procent (cifre aproximative)

Masculin	10-20	21-42	43-65	66-90
Subponderal	<15%	<17	<18	<19
Sănătos	[15, 21]	[17, 23]	[18, 24]	[19, 25]
Supraponderal	[21, 26]	[23, 28]	[24, 29]	[25, 30]
Obez	>=26	>=28	>=29	>=30
Femeie				
Subponderală	<18%	<20	<21	<22
Sănătoasă	[18, 28]	[20, 30]	[21, 31]	[22, 32]
Supraponderală	[28, 33]	[30, 35]	[31, 36]	[32, 37]
Obeză	>=33	>=35	>=36	>=37

Utilizați

Dispozitivul are un senzor foarte sensibil. Dacă doriți să ajustați setările, este suficient să atingeți ușor butoanele cu degetul.

Dacă dispozitivul nu răspunde la atingere, curățați suprafața de sticlă cu o cârpă moale și uscată.

NOTĂ:

Cântarul este setat din fabrică cu unitățile „kg” și „cm”.

Pentru a modifica setările la „lb” sau „st”, precum și la „ft/cm”, procedați după cum urmează:

- Porțiți cântarul aplicând o presiune ușoară pe suprafața de sticlă cu piciorul sau degetul.
- Apăsăți butonul UP, până când este afișată unitatea de greutate dorită. Unitatea de măsură pentru înălțime se schimbă, de asemenea, în mod automat.

Funcția de cântărire

- Așezați cântarul pe o suprafață tare și plană (evitați covoarele). O podea neuniformă contribuie la măsurători inexacte. Stați pe cântar cu ambele picioare. Aparatul se pomenește automat.

Distribuți-vă greutatea în mod egal și așteptați ca cântarul să vă determine greutatea.

Cifrele de pe afișaj vor clipi înainte de a fi afișată greutatea dvs. exactă.

Pentru a prelungi durata de viață a bateriei, dispozitivul se va opri automat la 10 secunde după ce ați coborât de pe cântar.

NOTĂ:

- Dispozitivul poate funcționa corect numai dacă stați pe dispozitiv cu picioarele goale și uscate!
- Dacă este necesar, ștergeți suprafețele de contact pentru a îmbunătăți rezultatele.
- Din cauza fluctuațiilor semnificative a grăsimii corporale, este dificil să se obțină o valoare standard. În medie, ora optimă de testare este între orele 18.00 și 20.00, deoarece grăsimea corporală rămâne foarte consistentă în această perioadă de timp.
- Apăsăți butonul SET (Setare). Pe afișaj apar datele de măsură preselectate și stocate (USER clipește). Utilizați butonul UP / DOWN pentru a selecta poziția stocată la care sunteți salvate datele.
- Așteptați ca afișajul USER și 0.0 kg (0.0 lb) să nu mai clipească.
- Stați pe suprafețele de contact (1) ale cântarului cu ambele picioare.
- În primul rând, greutatea dumneavoastră va clipi pe afișaj.
- După câteva secunde, vor fi afișate următoarele rezultate:

- Conținutul de grăsime corporală în % (☒ simbol)
Conținutul de apă corporală în % (☒ simbol)
 - Analiza rezultatelor sub forma unei bare
Conținutul de masă musculară în % (☒ simbol)
Conținutul de masă osoasă în % (☒ simbol)
Necesarul de calorii pe zi
 - Sexul prestabilit
Tipul prestabilit
Înălțimea prestabilită
Vârsta prestabilită (AGE)
Creșterea (CREȘTEREA) / scăderea (REDUCEREA) în greutate în kg (lb/st) în comparație față de măsurarea anterioară
- După aceea, datele determinate vor fi afișate în mod repetat. Apoi cântarul se va opri automat.

Afișarea mesajelor de eroare

NOTĂ:

Dacă pe afișaj apare un mesaj de eroare, așteptați până când dispozitivul este oprit. Porțiți-l din nou pentru a reporni operațiunea. Dacă afișajul de eroare nu a dispărut, scoateți bateriile din compartimentul pentru baterii timp de 10 secunde.

Simbol de afișare	Adică
8888	Autotestare (la pornire) pentru a verifica dacă afișajul numeric funcționează corect
---	Balanța se află în stare de funcționare defectuoasă
Lo	Bateria este descărcată
Err	Procentul de conținut de grăsime corporală se situează deasupra sau sub limitele scalei de măsurare
EEEE	Greutatea se situează peste greutatea maximă admisă

Curățare

ATENȚIE:

- Nu scufundați balanța în apă: componentele electronice pot fi deteriorate.
- Nu folosiți o perie de sârmă sau orice element abraziv.
- Nu utilizați detergenți acizi sau abrazivi.
- Curățați dispozitivul cu o cârpă ușor umedă. Asigurați-vă că nu se infiltrează umezeală sau apă în dispozitiv!
- Utilizați un detergent sau un săpun comercializat pentru curățare.
- Uscați bine dispozitivul după curățare cu o cârpă uscată și moale.

Eliminarea bateriilor

Aparatul dumneavoastră conține baterii. Dacă aceste baterii sunt uzate, urmați instrucțiunile de mai jos:

ATENȚIE:

- Bateriile/pilele reîncărcabile nu trebuie aruncate împreună cu deșeurile menajere!
- Bateriile trebuie să fie scoase din aparat.
- Duceți bateriile uzate la punctul de colectare corespunzător sau la un distribuitor.
- Orașul sau autoritatea locală vă poate oferi informații despre punctele de colectare publice.

Acest simbol poate fi găsit pe bateriile/pilele reîncărcabile care conțin substanțe periculoase:

Pb = conține plumb
Cd = conține cadmiu
Hg = conține mercur
Li = conține litiu



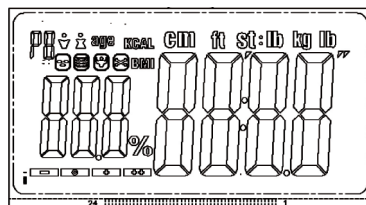
Acest marcaj indică faptul că acest produs nu trebuie eliminat împreună cu alte deșeuri menajere pe teritoriul UE. Pentru a preveni dăunarea posibilă a mediului sau sănătății umane datorită eliminării necontrolate a deșeurilor, reciclați dispozitivul.

Păstrați instrucțiunile de utilizare pentru consultări ulterioare și transmiteți și instrucțiunile dacă acordați acest aparat altor persoane.



POUŽÍVATEĽSKÁ PRÍRUČKA VŠEOBECNÉ BEZPEČNOSTNÉ POKYNY

LCD
zobrazenie



- Pred uvedením spotrebiča do prevádzky si pozorne prečítajte návod na obsluhu a uschovajte ho vrátane záručného listu, doklad o kúpe a podľa možnosti aj škatuľu s vnútorným obalom. Ak tento prístroj odovzdáte iným osobám, odovzdajte im aj návod na obsluhu.
- Prístroj je určený výlučne na súkromné a nie na komerčné použitie.
 - Zariadenie používajte len na určený účel.
 - Poškodené zariadenie nepoužívajte.
 - Zariadenie uchovávajte mimo dosahu tepla, priameho slnečného žiarenia, vlhkosti (nikdy ho neponárajte do tekutín) a ostrých hrán.
 - Nepokúšajte sa prístroj opravovať svojopomocne. Vždy sa obráťte na autorizovaného technika.
 - Venujte zvýšenú pozornosť nasledujúcim „Osobitným bezpečnostným pokynom“.

Deti

- V záujme zaistenia bezpečnosti vašich detí uchovávajte všetky obaly (plastové vrecká, škatuľe, polystyrén atď.) mimo ich dosahu.

POZOR!

- Nedovoľte malým deťom hrať sa s fóliou, pretože hrozí nebezpečenstvo udusení!
- Deti by mali byť neustále pod dohľadom, aby sa zabezpečilo, že sa s prístrojom nebudú hrať.

Osobitné bezpečnostné pokyny pre tento stroj

VAROVANIE:

Ak je sklenný povrch vlhký alebo pokrytý kvapkami vody, utrite ho do sucha, pretože hrozí nebezpečenstvo pošmyknutia.

UPOZORNENIE:

- S váhou zaobchádzajte opatrne, pretože ide o presný merací prístroj. Nepúšťajte ju ani na ňu nesádzte.
- Nezaťažujte prístroj hmotnosťou vyššou ako 180 kg, aby nedošlo k jeho poškodeniu.
- Ak váhu prenášate alebo ju nebudete používať, skladujte ju len vo vodorovnej polohe.
- Váha na analýzu telesného tuku nie je vhodná pre nasledujúce osoby:
 - Deti mladšie ako 10 rokov a dospelé osoby staršie ako 99 rokov.
 - Osoby s príznakmi horúčky, opuchov alebo osteoporózy.
 - Osoby, ktoré sa liečia dialýzou
 - Osoby, ktoré používajú kardiostimulátor osoby, ktoré užívajú lieky na kardiovaskulárne ochorenia
 - Tehotné ženy športovci, ktorí denne vykonávajú viac ako 5 hodín intenzívnych športových aktivít
 - Osoby so srdcovou frekvenciou nižšou ako 60 úderov za minútu

Manipulácia s batériami

VAROVANIE:

- Nevystavujte batérie vysokým teplotám ani priamemu slnečnému žiareniu. Batérie nikdy nevhadzujte do ohňa. Hrozí nebezpečenstvo výbuchu!
- Batérie uchovávajte mimo dosahu detí. Nie sú to hračky!
- Balenie batérií neotvárajte násilím.

UPOZORNENIE:

- Zabráňte kontaktu s kovovými predmetmi. (Prstene, klince, skrutky atď.) Hrozí nebezpečenstvo skratu!
- V dôsledku skratu sa batérie môžu výrazne zahriať alebo dokonca vznietiť. To môže mať za následok popálenie.
- V záujme vlastnej bezpečnosti by mali byť polý batérie počas prepravy zakryté lepiacimi páskami.
- Ak z batérie vytečie kvapalina, nevleťte si ju do očí alebo na sliznicu. Ak sa ruky dostanú do kontaktu s kvapalinou, mali by sa dôkladne umyť a oči vypláchnuť čistou vodou; ak príznaky pretrvávajú, vyhľadajte lekára.

Vloženie batérií

POZNÁMKA:

V prípade potreby boli dodané batérie chránené plastovou fóliou na účely prepravy.

1. Pred vložení batérií do spotrebiča túto fóliu odstráňte.
2. Otvorte priehradku na batérie na zadnej strane.
3. Vložte 2 batérie typu AAA/R03. Dbajte na správnu polaritu (pozri vzhľad priehradky na batérie)!
4. Priehradku na batérie opäť zatvorte.
5. Ak sa zariadenie dlhší čas nepoužíva, vyberte batérie, aby ste zabránili úniku kyseliny z batérie.
6. Ak sa na displeji zobrazí správa „Lo“, batérie vymeňte.

POZOR:

- Rôzne typy batérií alebo nové a použité batérie sa nesmú používať spoločne.
- Batérie sa nesmú likvidovať spolu s domácim odpadom. Použité batérie vyhodte do príslušnej zbernej nádoby.

Umiestnenie kontrol

1. Kontaktné plochy
2. Displej
3. Tlačidlo DOWN ▼
4. Tlačidlo nahor ▲
5. Tlačidlo SET

Zobrazenie symbolu	Význam
Kg (lb/st)	Telesná hmotnosť
USER	Miesto v pamäti používateľa
	Muž
	Žena
cm (ft/in)	Telesná výška
Age	Vek
	Zobrazenie telesného tuku
	Zobrazenie telesnej vody
	Zobrazenie svalovej hmoty
	Zobrazenie hmotnosti kostí
%	Percentuálny podiel telesného tuku/telesnej vody/svalovej hmoty/hmotnosti kostí
KCAL	Denná potreba kilokalórií
Increase	Prírastok hmotnosti v kg (lb/st) v porovnaní s predchádzajúcim meraním
Decrease	Úbytok hmotnosti v kg (lb/st) v porovnaní s predchádzajúcim meraním

Technické špecifikácie

Model:	756
Napájanie:	Batérie 1.5 V typu „AAA“ / „R03“
Čistá hmotnosť zariadenia	1,3 kg
Kapacita pamäte:	10 P0-P9
Nastavenie hmotnosti:	od 100 do 220 cm
Vek:	od 18 do 100 rokov
Minimálna hmotnosť:	od 3,0 kg
Maximálna hmotnosť:	180 kg
Jednotka merania hmotnosti:	prírastky po 100 g
Jednotka merania telesného tuku:	0,1
Rozsah merania telesného tuku:	4,0 % - 50,0
Rozsah merania telesnej vody:	35,0 % - 85,0 %
Rozsah merania svalovej hmoty:	10,0 % - 50,0 %
Technické zmeny vyhradené bez predchádzajúceho upozornenia!	

Toto zariadenie bolo testované podľa všetkých príslušných platných smerníc CE, ako sú smernice o elektromagnetickej kompatibilita a nízkom napätí, a bolo skontrolované v súlade s najnovšími bezpečnostnými predpismi.

Informácie o meraní telesného tuku

VAROVANIE:

Váhu nepoužívajte, ak používate kardiostimulátor alebo iný lekársky implantát s elektronickými komponentmi. Funkcia implantátu môže byť meraním narušená.

UPOZORNENIE:

V PÍRIADE, ŽE JE VÁHA NA MERANIE TELESNEJ HMOTNOSTI POŠKODENÁ, JE POTREBNÉ, ABY STE JU POUŽÍVALI NA MERANIE HMOTNOSTI:

Hlavný princíp tohto zariadenia je založený na meraní elektrickej impedance v ľudskom tele. Na určenie aktuálnych telesných údajov vedie zariadenie slabý, nepostrehnuteľný elektrický signál cez vaše telo.

Tento signál je vo všeobecnosti bezpečný! Prečítajte si však naše špeciálne bezpečnostné pokyny!

Metóda merania sa označuje ako „bioelektrická impedančná analýza“ (BIA), faktor, ktorý vychádza zo vzťahu medzi telesnou hmotnosťou a súvisiacimi percentami vody v tele, ako aj z ďalších biologických údajov (vek, pohlavie, telesná hmotnosť).

Existujú fažky osoby s dobre vyváženým percentom medzi tukovou a svalovou hmotou a existujú zdánlivo štíhle osoby s výrazne vysokými hodnotami telesného tuku. Tuk je faktor, ktorý vážne zaťažuje organizmus, najmä kardiovaskulárny systém. Preto je kontrola oboch hodnôt (tuku a hmotnosti) nevyhnutným predpokladom zdravia a kondície.

Telesný tuk

Telesný tuk je dôležitou súčasťou tela. Tuk zohráva v tele dôležitú úlohu, od ochrany kĺbov ako zásobárne vitamínov až po reguláciu telesnej teploty. Cieľom teda nie je radikálne znížiť podiel telesného tuku, ale skôr dosiahnuť a udržať zdravú rovnováhu medzi svalmi a tukom.

Význam vody pre naše zdravie

Približne päťdesiatpäť až šesťdesiat percent ľudského tela tvorí voda, v závislosti od veku a pohlavia v rôznom množstve.

Voda musí v tele plniť niekoľko úloh:

- Je stavebným kameňom našich buniek. To znamená, že všetky bunky v našom tele, či už ide o bunky kože, žliaz, svalov, mozgu alebo iné, sú funkčné len vtedy, ak obsahujú dostatok vody.
- Je rozpúšťadlom pre dôležité látky v našom tele.
- Je dopravným prostriedkom pre živiny, telu vlastné látky a produkty metabolizmu.

Referenčné hodnoty pre váš kondičný profil si môžete pozrieť v porovnávacej tabuľke. Zobrazuje závislosť údajov o telesnom tuku od veku a pohlavia. Vždy venujte pozornosť bilancií vody vo vašom tele, ktorá rovnako ako hladina tukov podlieha počas dňa silným výkyvom. Preto na získanie konzistentných údajov merajte vždy v rovnakom dennom čase.

Vypočítané výsledky telesného tuku a hladiny vody v tele by sa mali považovať len za referenčné hodnoty. Neodporča sa ich používať na lekárske účely. V prípade otázok týkajúcich sa lekárskej liečby alebo diéty s cieľom dosiahnuť normálnu telesnú hmotnosť sa vždy poraďte s lekárom.

Odporúčané hodnoty pre obsah telesného tuku a vody v tele v percentách (približné hodnoty)

	10-20	21-42	43-65	66-80
Muži				
Podváha	<15%	<17	<18	<19
Zdravý	[15, 21]	[17, 23]	[18, 24]	[19, 25]
Nadváha	[21, 26]	[23, 28]	[24, 29]	[25, 30]
Obézny	>=26	>=28	>=29	>=30
Ženy				
Podváha	<18%	<20	<21	<22
Zdravé	[18, 28]	[20, 30]	[21, 31]	[22, 32]
Nadváha	[28, 33]	[30, 35]	[31, 36]	[32, 37]
Obézne	>=33	>=35	>=36	>=37

Použitie

Zariadenie má veľmi citlivý snímač. Ak chcete upraviť nastavenia, stlačí sa prstom jemne dotknúť tlačidla.

Ak zariadenie nereaguje na dotyk, očistite sklenený povrch mäkkou suchou handričkou.

UPOZORNENIE:

Váha je z výroby nastavená na jednotky „kg“ a „cm“.

Ak chcete zmeniť nastavenia na „lb“ alebo „st“, ako aj „Ft.in“, postupujte nasledovne:

- Váhu zapnite jemným tlakom na sklenený povrch chodidla alebo prsta.
- Stlačíte tlačidlo ÚP, kým sa nezobrazí požadovaná jednotka hmotnosti. Automaticky sa zmení aj jednotka pre váhu.

Funkcia váženia

- Položte váhu na tvrdý, rovný povrch (vyhnite sa kobercom). Nerovná podlaha prispieva k nepresnému meraniu.
- Na váhu sa postavte oboma nohami. Zariadenie sa automaticky zapne.
- Rozložte svoju hmotnosť rovnomerne a počkajte, kým váha určí vašu hmotnosť.
- Pred zobrazení vašej presnej hmotnosti budú číslice na displeji blikať.
- Aby sa predĺžila životnosť batérie, zariadenie sa automaticky vypne 10 sekúnd po tom, ako ste z váhy vystúpili.

POZNÁMKA:

- Zariadenie môže správne fungovať len vtedy, ak na ňom stojíte holými, suchými nohami!
- V prípade potreby utrite kontaktné plochy, aby ste zlepšili výsledky.
- Vážením na výrazné nedeň telesného tuku je ľahké dosiahnuť štandardnú hodnotu. V priemere je optimálny čas testovania medzi 18.00 a 20.00 hodinou, pretože telesný tuk zostáva v tomto období veľmi stály.
- Stlačte tlačidlo SET. Na displeji sa zobrazia prednastavené uložené údaje o polohe (blikať USER). Pomocou tlačidla ÚP / DOWN vyberte uložený polohu, pri ktorej sa uložia vaše údaje.
- Počkajte, kým displej USER a 0, 0 kg (0,0 lb/st) prestanú blikať.
- Postavte sa oboma nohami na kontaktné plochy (1) váhy.
- Najskôr bude na displeji blikať vaša hmotnosť.
- Po niekoľkých sekundách sa zobrazia nasledujúce výsledky:

1. Obsah telesného tuku v % (☹ symbol)
Obsah vody v tele v % (☺ symbol)
Analýza výsledkov vo forme stĺpca
2. Obsah svalovej hmoty v % (☺ symbol)
Obsah kostnej hmoty v % (☹ symbol)
Potreba kalórií na deň
3. Prednastavené pohlavie
Prednastavený typ
Prednastavená výška
Prednastavený vek (AGE)
Prístup hmotnosti (PRISTUP) / úbytok hmotnosti (Úbytok) v kg (lb/st) v porovnaní s predchádzajúcim meraním
• Potom sa určené údaje zobrazia opakovane. Potom sa váha automaticky vypne.

Zobrazenie chybových správ**POZNÁMKA:**

Ak sa na displeji zobrazí chybové hlásenie, počkajte, kým sa zariadenie nevyvpe. Opätovným zapnutím obnovíte prevádzku. Ak chybové zobrazenie nezmizlo, vyberte batérie z priestoru na batérie na 10 sekúnd.

Zobrazenie symbolu	Význam
8888	Autotest (pri zapnutí) na kontrolu, či číselný displej funguje správne
---	Váha stojí chybne
Lo	Batéria je vybitá
Err	Percento obsahu telesného tuku je vyššie alebo nižšie hranice meracej stupnice
EEEE	Hmotnosť je vyššia ako povolená maximálna hmotnosť

Čistenie**POZOR:**

- Váhu neponárajte do vody; môže dôjsť k poškodeniu elektronických komponentov.
- Nepoužívajte čístené kefy ani žiadne abrazívne predmety.
- Nepoužívajte žiadne kyslé alebo abrazívne čistiace prostriedky.
- Zariadenie čistite mierne navlhčenou handričkou. Dbajte na to, aby do zariadenia neprenikla vlhkosť alebo voda!
- Na čistenie používajte komerčne predávaný čistiaci prostriedok alebo mydlo.
- Po čistení zariadenie dobre osušte suchou a mäkkou handričkou.

Likvidácia batérií

Váš prístroj obsahuje batérie. Ak sú tieto batérie spotrebované, postupujte podľa nižšie uvedených pokynov:

UPOZORNENIE:

Batérie/dobijacie batérie sa nesmú likvidovať spolu s domovým odpadom!

- Batérie sa musia zo spotrebiteľa vybrať.
- Použitú batériu odovzdajte na príslušnom zbernom mieste alebo v predajcu.
- Informácie o verejných zberných miestach vám poskytne váš mestský alebo miestny úrad.

Tento symbol sa nachádza na batériách/dobijateľných batériách, ktoré obsahujú nebezpečné látky:

Pb = obsahuje olovo
Cd = obsahuje kadmium
Hg = obsahuje ortuť
Li = obsahuje lítium

Správna likvidácia tohto výrobku

Toto označenie znamená, že tento výrobok by sa nemal likvidovať spolu s iným odpadom v domácnosti v celej EÚ. Aby ste zabránili možnému poškodeniu životného prostredia alebo ľudského zdravia v dôsledku nekontrolovanej likvidácie odpadu, recyklujte ho.

Túto príručku si uchovajte pre budúce použitie a odovzdajte ju spolu so zariadením všetkým budúcim používateľom.



UŽIVATELSKÁ PŘÍRUČKA VŠEOBECNÉ BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

Před uvedením spotřebiče do provozu si pečlivě přečtěte návod k obsluze a uschovejte jej včetně záručního listu.

- Učtenka a pokud možno i krabice s vnitřním obalem. Pokud tento přístroj předáte dalším osobám, předejte jim také návod k obsluze.
- Přístroj je určen výhradně pro soukromé, nikoliv komerční použití.
- Zařízení používejte pouze k určenému účelu.
- Nepoužívejte poškozené zařízení.
- Chráňte před teplem, přímým slunečním světlem, vlhkostí (nikdy nepoužívejte do tekutin) a ostrými hranami.
- Nepokoušejte se přístroj opravovat svépomocí. Vždy se obraťte na autorizovanou techniku.
- Věnujte pečlivou pozornost následujícím „Zvláštním bezpečnostním pokynům“.

Děti

- V zájmu bezpečnosti dětí uchovávejte všechny obaly (plastové sáčky, krabice, polystyren atd.) mimo jejich dosah.

POZOR!

- Nedovíte malým dětem, aby si hrály s fólií, protože hrozí nebezpečí udušení!
- Děti by měly být neustále pod dohledem, aby se zajistilo, že si s přístrojem nebudou hrát.

Zvláštní bezpečnostní pokyny pro tento stroj

VAROVÁNÍ:

Pokud je skleněný povrch vlhký nebo pokrytý kapkami vody, otřete jej do sucha, protože hrozí nebezpečí uklouznutí.

UPOZORNĚNÍ:

- S váhou zacházejte opatrně, protože se jedná o přesný měřicí přístroj. Neupustíte ji a neskákejte na ni.
- Nezatěžujte přístroj více než 180 kg, aby nedošlo k jeho poškození.
- Pokud váhu přenašíte nebo ji nebudete používat, skladujte ji pouze ve vodorovné poloze.
- Váha pro analýzu tělesného tuku není vhodná pro následující osoby:
- Děti do 10 let a dospělé osoby starší 99 let.
- Osoby s příznaky horečky, otoků nebo osteoporózy.
- Osoby podstupující léčbu dialýzou
- Osoby, které používají kardiostimulátor osoby, které užívají kardiiovaskulární léky
- Těhotné ženy sportovci, kteří denně vykonávají více než 5 hodin intenzivních sportovních aktivit
- Osoby se srdečním tepem nižším než 60 tepů/minutu

Manipulace s bateriemi

VAROVÁNÍ:

- Nevystavujte baterie vysokým teplotám ani přímému slunečnímu záření. Nikdy nevhazujte baterie do ohně. Hrozí nebezpečí výbuchu!
- Baterie uchovávejte mimo dosah dětí. Nejsou to hračky!
- Neotevírejte balení baterií násilím.

UPOZORNĚNÍ:

- Vyvarujte se kontaktu s kovovými předměty. (Kroužky, hřebíky, šrouby atd.) Hrozí nebezpečí zkrat!
 - V důsledku zkratky se mohou baterie značně zahřát nebo dokonce vzplanout. To může mít za následek popáleniny.
- V zájmu vlastní bezpečnosti by měly být ody baterií během přepravy zakryty lepicími páskami.
- Pokud z baterie vytéká kapalina, nevtírejte si ji do očí nebo na sliznice. Pokud se ruce dostanou do kontaktu s kapalinou, měly by se důkladně umýt a oči vypláchnout čistou vodou; pokud příznaky přetrvávají, vyhledejte lékaře.

Vložení baterií

POZNÁMKA:

V případě potřeby jsou dodané baterie pro přepravu chráněny plastovou fólií.

1. Před vložení baterií do spotřebiče tuto fólii odstraňte.
2. Otevřete příhrádku na baterie na zadní straně.
3. Vložte 2 baterie typu AAA/R03. Dbejte na správnou polaritu (viz vzhled příhrádky na baterie!)
4. Příhrádku na baterie opět zavřete.
5. Pokud přístroj delší dobu nepoužíváte, vyjměte baterie, abyste zabránili úniku kyseliny z baterií.
6. Pokud se na displeji zobrazí zpráva „Lo“, vyjměte baterie.

UPOZORNĚNÍ:

- Různé typy baterií nebo nové a použité baterie se nesmí používat společně.
- Baterie se nesmí likvidovat společně s domovním odpadem. Použité baterie odevzdejte do příslušné sběrné nádoby.

Umístění kontrol

1. Kontaktní plochy
2. Displej
3. Tlačítko DOLŮ ▼
4. Tlačítko nahoru ▲
5. Tlačítko SET

Zobrazení symbolu	Význam
Kg (lb/st)	Tělesná hmotnost
USER	Prostor v uživatelské paměti
	Muž
	Žena
cm (ft.in)	Tělesná výška
Age	Věk
	Zobrazení tělesného tuku
	Zobrazení vody v těle
	Zobrazení svalové hmoty
	Zobrazení hmotnosti kostí
%	Procento tělesného tuku/tělesné vody/svalové hmoty/hmotnosti kostí
KCAL	Denní potřeba kilokalorií
Increase	Přírůstek hmotnosti v kg (lb/st) v porovnání s předchozím měřením
Decrease	Úbytek hmotnosti v kg (lb/st) ve srovnání s předchozím měřením

Technické specifikace

Model:756
 Napájení: Baterie: 2 baterie 1,5 V typu „AAA“ / „R03“
 Čistá hmotnost zařízení 1,3 kg
 Kapacita paměti: 10 PO-P9
 Nastavení hmotnosti: od 100 do 220 cm
 Věk: od 18 do 100 let
 Minimální hmotnost: od 3,0 kg
 Maximální hmotnost: 180 kg
 Jednotka měření hmotnosti: Přírůstky po 100 g
 Jednotka měření tělesného tuku: 0,1 %
 Rozsah měření tělesného tuku: 4,0 % - 50,0 %
 Rozsah měření tělesné vody: 35,0 % - 85,0 %
 Rozsah měření svalové hmoty: 10,0 % - 50,0 %
 Technické změny vyhrazeny bez předchozího upozornění!

Toto zařízení bylo testováno podle všech platných směrnic CE, jako jsou směrnice o elektromagnetické kompatibilitě a nízkém napětí, a bylo zkonstruováno v souladu s nejnepřísnějšími bezpečnostními předpisy. Information on Measuring Body Fat

VAROVÁNÍ:

Váhu nepoužívejte, pokud používáte kardiostimulátor nebo jiný lékařský implantát s elektronickými součástkami. Funkce implantátu může být měřením narušena.

POZNÁMKA:

Hlavní princip tohoto přístroje je založen na měření elektrické impedance v lidském těle. Za účelem zjištění aktuálních tělesných údajů vede přístroj slabý, nezatelný elektrický signál skrze vaše tělo.

Tento signál je obecně bezpečný! Přečtěte si však naše zvláštní bezpečnostní pokyny!

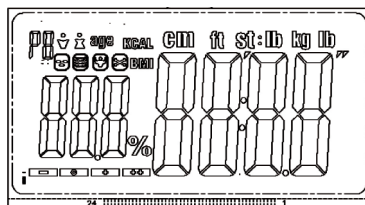
Metoda měření se označuje jako „bioelektrická impedance analýza“ (BIA), faktor, který vychází ze vztahu mezi tělesnou hmotností a souvisejícím procentem vody v těle, jakož i z dalších biologických údajů (věk, pohlaví, tělesná hmotnost).

Existují lidé osoby s dobře vyváženým podílem mezi tukovou a svalovou hmotou a existují zdánlivě štíhlé osoby s výrazně vysokými hodnotami tělesného tuku. Tuk je faktor, který vážně zatěžuje organismus, zejména kardiiovaskulární systém. Proto je kontrola obou hodnot (tuku i hmotnosti) nezbytným předpokladem pro zdraví a kondici.

Tělesný tuk

Tělesný tuk je důležitou součástí těla. Tuk hraje v těle důležitou roli - od ochrany kloubů jako zásobárny vitamínů až po regulaci tělesné teploty. Cílem tedy není radikální snížení podílu tělesného tuku, ale spíše dosažení a udržení zdravé rovnováhy mezi svaly a tukem.

LCD
zobrazit



Význam vody pro naše zdraví

Přibližně padesát pět až šedesát procent lidského těla tvoří voda, v závislosti na věku a pohlaví v různém množství.

Voda musí v těle pít několik úkolů:

- Je základním stavebním kamenem našich buněk. To znamená, že všechny buňky v našem těle, ať už jde o buňky kůže, žlázy, svalů, mozku nebo jiné, jsou funkční pouze tehdy, pokud obsahují dostatek vody.
- Je rozpuštěním důležitých látek v našem těle.
- Je dopravním prostředkem pro živiny, tělu vlastní látky a produkty látkové výměny.

Referenční hodnoty pro váš kondiční profil si můžete prohlédnout ve srovnávací tabulce. Ta ukazuje závislost údajů o tělesném tuku na věku a pohlaví. Vždy věnujte pozornost vodní bilanci svého těla, která stejně jako hladina tuku prochází během dne silnými výkyvy. Chcete-li proto získat konzistentní údaje, měřte se vždy ve stejnou denní dobu.

Vypočtené výsledky tělesného tuku a hladiny vody v těle by měly být považovány pouze za

referenční hodnoty. Nedoporučuje se je používat pro lékařské účely. V případě dotazů ohledně léčby nebo diety za účelem dosažení normální tělesné hmotnosti se vždy poraďte s lékařem.

Směrné hodnoty pro obsah tuku a vody v těle v procentech (přibližné hodnoty)

Muži	10-20	21-42	43-65	66-80
Podváha	<15%	<17	<18	<19
Zdravý	[15, 21]	[17, 23]	[18, 24]	[19, 25]
Nadváha	[21, 26]	[23, 28]	[24, 29]	[25, 30]
Obézní	>=26	>=28	>=29	>=30
Ženy				
Podváha	<18%	<20	<21	<22
Zdravá	[18, 28]	[20, 30]	[21, 31]	[22, 32]
Nadváha	[28, 33]	[30, 35]	[31, 36]	[32, 37]
Obézní	>=33	>=35	>=36	>=37

Použití

Zařízení má velmi citlivý snímač. Pokud chcete upravit nastavení, stačí se prstem jemně dotknout tlačítek.

Pokud zařízení nereaguje na dotyk, očistěte skleněný povrch měkkým suchým hadříkem.

POZNÁMKA:

Váha je z výroby nastavena na jednotky „kg“ a „cm“.

Chcete-li změnit nastavení na „lb“ nebo „st“ a také na „Ft.cm“, postupujte následujícími způsoby:





- Váhu zapněte jemným tlakem na skleněný povrch nohou nebo prstem.
- Stiskněte tlačítko UP, dokud se nezobrazí požadovaná jednotka hmotnosti. Automaticky se změní i jednotka pro výšku.

Funkce vážení

- Položte váhu na tvrdý, rovný povrch (vyhněte se koberecům). Nerovná podlaha přispívá k nepřesnému měření.
- Na váhu se postavte oběma nohama. Zařízení se automaticky zapne.
- Rozložte svou hmotnost rovnoměrně a počkejte, až váha určí vaši hmotnost.
- Číslice na displeji budou blikat, než se zobrazí vaše přesná hmotnost.
- Aby se prodloužila životnost baterie, zařízení se automaticky vypne 10 sekund poté, co jste odstoupili od váhy.

POZNÁMKA:

- Zařízení může správně fungovat pouze tehdy, pokud na něm stojíte holýma, suchýma nohama!
- V případě potřeby otřete kontaktní plochy, abyste zlepšili výsledky.
- Vážením ke změně množství tělesného tuku je obtížné dosáhnout standardní hodnoty. V průměru je optimální doba testování mezi 18. a 20. hodinou, protože tělesný tuk zůstává v tomto období velmi stálý.
- Stiskněte tlačítko SET. Na displeji se zobrazí přednastavené uložené údaje o poloze (bliká USER). Tlačítkem UP/DOWN vyberte uloženou polohu, ve které se data uloží.
- Počkejte, až přestane blikat displej A 0.0 kg (0.0 lb/st).
- Postavte se oběma nohama na kontaktní plochy (1) váhy.
- Na displeji začne nejprve blikat vaše hmotnost.
- Po několika sekundách se zobrazí následující výsledky:

1. Obsah tuku v těle v % (sym )
Obsah vody v těle v % (symbo )
Analýza výsledků ve formě sloupce
2. Obsah svalové hmoty v % (sym )
Obsah kostrní hmoty v % (sym )
Potřeba kalorií na den
3. Přednastavené pohlaví
Přednastavený typ
Přednastavená výška
Přednastavený věk (AGE)
Přírůstek (PŘÍRŮSTEK) / úbytek (Úbytek) hmotnosti v kg (lb/st) ve srovnání s předchozím měřením.

- Poté se stanovené údaje zobrazí opakovaně. Poté se váha automaticky vypne.

Zobrazení chybových zpráv**POZNÁMKA:**

Pokud se na displeji zobrazí chybové hlášení, počkejte, dokud se přístroj nevypne. Opětovným zapnutím obnovíte provoz. Pokud chybové hlášení na displeji nezmizelo, vyjměte na 10 sekund baterie z příhrádky na baterie.

Zobrazení symbolu	Význam
8888	Autotest (při zapnutí) pro kontrolu, zda je číselný displej v pořádku, funguje správně
----	Stupnice stojí vadně
Lo	Baterie je vybitá
Err	Procento obsahu tělesného tuku je vyšší nebo nižší než měřící stupnice
EEEE	Hmotnost leží nad povolenou maximální hmotností

Čištění**POZOR:**

- Váhy neponořujte do vody; mohlo by dojít k poškození elektronických součástek.
- Nepoužívejte abrazivní kartičky ani žádné abrazivní předměty.
- Nepoužívejte žádné kyselé nebo abrazivní čisticí prostředky.
- Přístroj čistěte mírně navlhčeným hadříkem. Dbejte na to, aby do přístroje nepronikala vlhkost nebo voda!
- K čištění použijte běžně prodávané čisticí prostředky nebo mýdlo.
- Po čištění zařízení dobře osušte suchým a měkkým hadříkem.

Likvidace baterií

Váš spotřebič obsahuje baterie. Pokud jsou tyto baterie vybité, postupujte podle níže uvedených pokynů:

UPOZORNĚNÍ:

- Baterie/dobíjecí baterie se nesmí likvidovat společně s domovním odpadem!
- Baterie musí být ze spotřebiče vyjmuty.
- Použité baterie odezvíte na příslušném sběrném místě nebo u prodejce.
- Informace o veřejných sběrných místech vám poskytne váš městský nebo obecní úřad.

Tento symbol najdete na bateriích/dobíjecích bateriích, které obsahují nebezpečné látky:

- Pb = obsahuje olovo
- Cd = obsahuje kadmium
- Hg = obsahuje rtuť
- Li = obsahuje lithium

Správná likvidace tohoto produktu

Toto označení znamená, že tento produkt by neměl být likvidován spolu s jiným domovním odpadem v celé EU. Abyste předešli možnému poškození životního prostředí nebo lidského zdraví v důsledku nekontrolované likvidace odpadu, recyklujte jej.

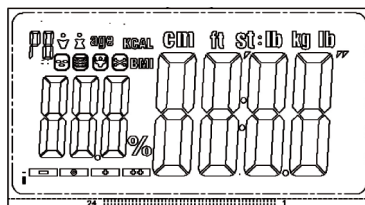
Uschovejte tento návod pro budoucí potřebu a předajte jej spolu s zařízením komukoli budoucí uživateli.



MANUEL DE L'UTILISATEUR

INSTRUCTIONS GÉNÉRALES DE SÉCURITÉ

LCD
écran



Lisez attentivement le mode d'emploi avant de mettre l'appareil en service et conservez les instructions, y compris la garantie, le ticket de caisse et, si possible, la boîte avec l'emballage intérieur. Si vous donnez cet appareil à d'autres personnes, veuillez également leur transmettre le mode d'emploi.

- L'appareil est conçu exclusivement pour un usage privé et non pour un usage commercial.
- N'utilisez l'appareil que pour l'usage auquel il est destiné.
- N'utilisez pas un appareil endommagé.
- Conservez l'appareil à l'abri de la chaleur, de la lumière directe du soleil, de l'humidité (ne jamais l'immerger dans un liquide) et des arêtes vives.
- N'essayez pas de réparer l'appareil vous-même. Contactez toujours un technicien agréé.
- Observez attentivement les „Instructions spéciales de sécurité“ suivantes.

Les enfants

- Afin d'assurer la sécurité de vos enfants, veuillez tenir tous les emballages (sacs en plastique, boîtes, polystyrène, etc.) hors de leur portée.

ATTENTION!

- Ne laissez pas les jeunes enfants jouer avec le film, car ils risquent de s'étouffer!
- Les enfants doivent être surveillés en permanence afin de s'assurer qu'ils ne jouent pas avec l'appareil.

Consignes de sécurité spéciales pour cette machine

AVERTISSEMENT :

Si la surface du verre est humide ou recouverte de gouttelettes d'eau, veuillez essuyer la surface pour éviter tout risque de glissade.

ATTENTION:

- Manipulez la balance avec précaution, car il s'agit d'un instrument de mesure précis. Ne la laissez pas tomber et ne sautez pas dessus.
- Ne chargez pas l'appareil avec plus de 180 kg pour éviter de l'endommager.
- Si vous transportez la balance ou si vous ne l'utilisez pas, rangez-la uniquement en position horizontale.
- Le pése-personne pour l'analyse de la graisse corporelle ne convient pas aux personnes suivantes:
 - Enfants de moins de 10 ans et adultes de plus de 99 ans
 - Personnes présentant des symptômes de fièvre, d'œdème ou d'ostéoporose
 - Personnes sous dialyse
 - Personnes utilisant un stimulateur cardiaque
 - Personnes qui prennent des médicaments cardiovasculaires les femmes enceintes
 - Les sportifs qui pratiquent plus de 5 heures d'activités sportives intensives par jour
 - Personnes dont le rythme cardiaque est inférieur à 60 battements/minute

Manipulation des piles

AVERTISSEMENT:

- Ne pas exposer les piles à des températures élevées ou à la lumière directe du soleil. Ne jetez jamais les piles au feu. Il y a un risque d'explosion!
- Gardez les piles hors de portée des enfants. Ce n'est pas un jouet!
- N'ouvrez pas le paquet de piles en forçant.

AVERTISSEMENT:

- Évitez tout contact avec des objets métalliques (anneaux, clous, vis, etc.) (anneaux, clous, vis, etc.) il existe un risque de court-circuit!
- En cas de court-circuit, les piles peuvent s'échauffer considérablement, voire s'enflammer. Cela peut entraîner des brûlures.
- Pour votre propre sécurité, les pôles de la batterie doivent être recouverts de bandes adhésives pendant le transport.
- Si une batterie fuit, ne frottez pas les yeux ou les muqueuses avec le liquide. Si les mains entrent en contact avec le liquide, il faut les laver soigneusement et rincer les yeux à l'eau claire; si les symptômes persistent, il faut consulter un médecin.

Inserting the batteries

NOTE:

Le cas échéant, les piles fournies ont été protégées pour le transport par un film plastique.

1. Retirez ce film avant d'insérer les piles dans l'appareil.
2. Ouvrez le compartiment à piles situé à l'arrière de l'appareil.
3. Insérez 2 piles de type AAA/RO3. Veuillez à respecter la polarité (voir l'aspect du compartiment à piles)!
4. Refermez le compartiment à piles.
5. Si l'appareil n'est pas utilisé pendant une période prolongée, retirez les piles afin d'éviter toute fuite d'acide.
6. Si le message „Lo“ apparaît sur l'écran, remplacez les piles.

ATTENTION:

- Des piles de types différents ou des piles neuves et usagées ne doivent pas être utilisées ensemble.
- Les piles ne doivent pas être jetées avec les ordures ménagères. Déposez les piles usagées dans le bac de collecte approprié.

Emplacement des contrôles

1. Surfaces de contact
2. Affichage
3. Bouton DOWN ▼
4. Bouton UP ▲
5. Bouton SET

Symbole d'affichage	Signification
Kg (lb/st)	Poids du corps
USER	Espace mémoire de l'utilisateur
♂	Homme
♀	Femme
cm (ft/in)	Taille du corps
Age	Âge
☞	Affichage de la graisse corporelle
☞	Affichage de l'eau corporelle
☞	Affichage de la masse musculaire
☞	Affichage du poids des os
%	Pourcentage de graisse corporelle/eau corporelle/masse musculaire/poids osseux
KCAL	Besoin quotidien en kilocalories
Increase	Gain de poids en kg(lb/st) par rapport à la mesure précédente
Decrease	Perte de poids en kg(lb/st) par rapport à la mesure précédente

Spécifications techniques

Modèle:756
Alimentation électrique: 002 Piles 1.5 V Type AAA / „RO3“
Poids net de l'appareil: 1,3 kg
Capacité de mémoire: 10 PO-P9
Alignement des masses: de 100 à 220 cm
Âge: de 18 à 100 ans
Poids minimum: à partir de 3,0 kg
Poids maximum: 180 kg
Unité de mesure du poids: Incréments de 100 g
Unité de mesure de la graisse corporelle: 0,1 %
Plage de mesure de la graisse corporelle: 4,0 % - 50,0 %
Plage de mesure de l'eau corporelle: 35,0 % - 85,0 %
Plage de mesure de la masse musculaire: 10,0 % - 50,0 %
Sous réserve de modifications techniques sans préavis !	

Cet appareil a été testé conformément à toutes les directives CE en vigueur, telles que les directives relatives à la compatibilité électromagnétique et à la basse tension, et a été construit conformément aux dernières réglementations en matière de sécurité.

Informations sur la mesure de la graisse corporelle

AVERTISSEMENT:

N'utilisez pas le pése-personne si vous portez un stimulateur cardiaque ou un autre implant médical comportant des composants électroniques. Le fonctionnement de l'implant peut être altéré par la mesure.

REMARQUE:

Le principe de base de cet appareil repose sur la mesure de l'impédance électrique à l'intérieur du corps humain. Afin de déterminer les données corporelles réelles, l'appareil émet un signal électrique faible et imperceptible à travers votre corps.

Ce signal est généralement sans danger ! Veuillez toutefois lire nos consignes de sécurité spéciales !

La méthode de mesure est appelée „analyse de l'impédance bioélectrique“ (BIA), un facteur qui repose sur la relation entre le poids corporel et les pourcentages d'eau corporelle associés ainsi que sur d'autres données biologiques (âge, sexe, poids corporel).

Il y a des personnes lourdes dont le pourcentage entre la masse grasse et la masse musculaire est bien équilibré, et des personnes apparemment minces dont le taux de graisse corporelle est très élevé. La graisse est un facteur qui pèse lourdement sur l'organisme, en particulier sur le système cardiovasculaire. Par conséquent, le contrôle des deux valeurs (graisse et poids) est une condition préalable à la santé et à la forme physique.

Graisse corporelle

La graisse corporelle est un composant important de l'organisme. De la protection des articulations en tant que dépôt de vitamines à la régulation de la température corporelle, la graisse joue un rôle vital dans l'organisme. L'objectif n'est donc pas de réduire radicalement la proportion de graisse corporelle, mais plutôt d'atteindre et de maintenir un équilibre sain entre les muscles et la graisse.

L'importance de l'eau pour notre santé

Le corps humain est constitué d'environ cinquante-cinq à soixante pour cent d'eau, en quantité variable selon l'âge et le sexe.

L'eau doit remplir plusieurs fonctions dans le corps:

- Elle est l'élément constitutif de nos cellules. Cela signifie que toutes les cellules de notre corps, qu'il s'agisse des cellules de la peau, des cellules des glandes, des cellules musculaires, des cellules du cerveau ou autres, ne sont fonctionnelles que si elles contiennent suffisamment d'eau.
- L'eau est un solvant pour les substances importantes de notre corps.
- C'est un moyen de transport pour les nutriments, les substances propres à l'organisme et les produits métaboliques.

Les valeurs de référence pour votre profil de forme physique sont indiquées dans le tableau de référence. Il montre la dépendance des données relatives à la graisse corporelle par rapport à l'âge et au sexe. Faites toujours attention à l'équilibre hydrique de votre corps qui, tout comme le taux de graisse, subit de fortes fluctuations tout au long de la journée. Par conséquent, pour obtenir des données cohérentes, mesurez toujours à la même heure de la journée. Les résultats calculés du taux de graisse corporelle et de la masse hydrique ne doivent être considérés que comme des valeurs de référence. Les valeurs de référence. Il n'est pas recommandé de les utiliser à des fins médicales. Veuillez toujours consulter un médecin si vous avez des questions concernant un traitement médical ou un régime alimentaire visant à atteindre un poids corporel normal.

Valeurs indicatives pour la teneur en graisse corporelle et en eau corporelle en pourcentage (chiffres approximatifs)

Homme	10-20	21-42	43-65	66-80
Underweight	<15%	<17	<18	<19
En bonne santé	[15, 21]	[17, 23]	[18, 24]	[19, 25]
Overweight	[21, 26]	[23, 28]	[24, 29]	[25, 30]
Obèse	>=26	>=28	>=29	>=30
Femme				
Underweight	<18%	<20	<21	<22
En bonne santé	[18, 28]	[20, 30]	[21, 31]	[22, 32]
Overweight	[28, 33]	[30, 35]	[31, 36]	[32, 37]
Obèse	>=33	>=35	>=36	>=37

Utilisation

L'appareil est doté d'un capteur très sensible. Pour régler les paramètres, il suffit d'effleurer les boutons avec le doigt.

Si l'appareil ne réagit pas au toucher, nettoyez la surface en verre avec un chiffon doux et sec.

REMARQUE:

Les balances sont réglées en usine avec les unités „kg” et „cm”.

Pour modifier les réglages en „lb” ou „st” ainsi qu'en „Ftin”, procédez comme suit:

- Mettez la balance en marche en exerçant une légère pression sur la surface du verre avec votre pied ou votre oreil.
- Appuyez sur la touche UP. Jusqu'à ce que l'unité de poids souhaitée s'affiche. L'unité de mesure de la taille change également automatiquement.

Fonction de pesage

- Placez la balance sur une surface plane et dure (évitiez les tapis). Un sol inégal contribue à l'inexactitude des mesures.
- Montez sur la balance avec les deux pieds. L'appareil s'allume automatiquement.
- Répartissez votre poids de manière égale et attendez que la balance détermine votre poids.
- Les chiffres de l'écran clignotent avant que votre poids exact ne s'affiche.
- Afin de prolonger la durée de vie des piles, l'appareil s'éteint automatiquement 10 secondes après que vous êtes descendu de la balance.

REMARQUE:

- L'appareil ne peut fonctionner correctement que si vous vous tenez debout sur l'appareil avec les pieds nus et secs!
- Si nécessaire, essuyez les surfaces de contact pour améliorer les résultats.
- En raison des fluctuations importantes de la graisse corporelle, il est difficile d'obtenir une valeur standard. En moyenne, le moment optimal pour effectuer le test se situe entre 18 et 20 heures, car la graisse corporelle reste très stable pendant cette période.
- Appuyez sur la touche SET. Les données de la position mémorisée apparaissent à l'écran (USER clignote). Utilisez la touche HAUT / BAS pour sélectionner la position mémorisée à laquelle vos données sont enregistrées.
- Attendez que l'affichage USER et 0,0 kg (0,0 lb/st) cessent de clignoter.
- Posez les deux pieds sur les surfaces de contact (1) de la balance.
- Votre poids clignote d'abord à l'écran.
- Après quelques secondes, les résultats suivants s'affichent:

- Le taux de graisse corporelle en % (☒ symbole)
Le taux d'eau corporelle en % (☒ symbole)
L'analyse des résultats sous forme de barre
- Le taux de masse musculaire en % (☒ symbole)
Le taux de masse osseuse en % (☒ symbole)
Le besoin en calories par jour
- Le sexe prédéfini
Le type prédéfini
La taille prédéfinie
L'âge prédéfini (AGE)
Le gain de poids (AUGMENTATION) / la perte de poids (DIMINUTION) en kg (lb/st) par rapport à la mesure précédente.
Les données déterminées sont ensuite affichées à plusieurs reprises. La balance s'éteint ensuite automatiquement.

Messages d'erreur d'affichage

NOTE:

Si un message d'erreur apparaît à l'écran, attendez que l'appareil soit éteint. Rallumez-le pour redémarrer l'opération. Si le message d'erreur n'a pas disparu, retirez les piles de leur compartiment pendant 10 secondes.

Symbole d'affichage	Signification
8888	Autotest (à l'allumage) pour vérifier le bon fonctionnement de l'affichage numérique fonctionne correctement
----	La balance se tient mal
Lo	La batterie est faible
Err	Le pourcentage de graisse corporelle se situe au-dessus ou au-dessous des limites de l'échelle de mesure les limites de l'échelle de mesure
EEEE	Le poids est supérieur au poids maximal autorisé

Nettoyage

ATTENTION:

- Ne pas immerger la balance dans l'eau : les composants électroniques peuvent être endommagés.
- Ne pas utiliser de brosse métallique ou d'objets abrasifs.
- Ne pas utiliser de détergents acides ou abrasifs.
- Nettoyer l'appareil avec un chiffon légèrement humide. Veillez à ce qu'aucune humidité ou eau ne s'infilte dans l'appareil!
- Utilisez un détergent ou un savon vendu dans le commerce pour le nettoyage.
- Séchez bien l'appareil après le nettoyage avec un chiffon sec et doux.

Mise au rebut des piles

Votre appareil contient des piles. Si ces piles sont usées, suivez les instructions ci-dessous:

ATTENTION:

- Les piles/accumulateurs ne doivent pas être jetés avec les ordures ménagères!
- Les piles doivent être retirées de l'appareil.
- Apportez les piles usagées au point de collecte approprié ou à un revendeur.
- Votre ville ou votre commune peut vous renseigner sur les points de collecte publics.

Ce symbole se trouve sur les piles/piles rechargeables qui contiennent des substances dangereuses:

- Pb = contient du plomb
- Cd = contient du cadmium
- Hg = contient du mercure
- Li = contient du lithium

Élimination correcte de ce produit



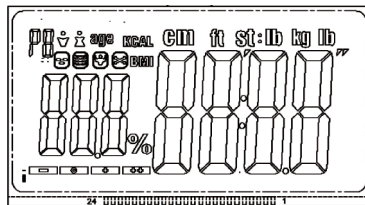
Ce marquage indique que ce produit ne doit pas être éliminé avec les autres déchets ménagers dans toute l'UE. Pour éviter tout dommage éventuel à l'environnement ou à la santé humaine du fait d'une élimination non contrôlée des déchets, recyclez-le.



INSTRUKCJA OBSŁUGI

OGÓLNE INSTRUKCJE BEZPIECZEŃSTWA

LCD
wyświetlacz



Przed uruchomieniem urządzenia należy uważnie przeczytać instrukcję obsługi i zachować ją wraz z gwarancją, paragon i, jeśli to możliwe, pudełko z wewnętrznym opakowaniem. W przypadku przekazania urządzenia innym osobom należy również przekazać im instrukcję obsługi.

- Urządzenie jest przeznaczone wyłącznie do użytku prywatnego, a nie komercyjnego.
- Nie używaj urządzenia korzystając wyłącznie zgodnie z jego przeznaczeniem.
- Nie używaj uszkodzonego urządzenia.
- Przechowywać z dala od źródeł ciepła, bezpośredniego światła słonecznego, wilgoci (nigdy nie zanurzać w płynach) i ostrych krawędzi.
- Nie próbuj naprawiać urządzenia na własną rękę. Zawsze należy kontaktować się z autoryzowanym technikiem.
- Należy zwrócić szczególną uwagę na poniższe „Specjalne instrukcje bezpieczeństwa”.

Dzieci

Aby zapewnić bezpieczeństwo dzieciom, należy przechowywać wszystkie opakowania (plastikowe torby, pudełka, styropian itp.) poza ich zasięgiem.

OSTRZEŻENIE!

- Nie pozwalaj małym dzieciom bawić się folią, ponieważ istnieje niebezpieczeństwo uduszenia!
- Dzieci powinny być nadzorowane przez cały czas, aby upewnić się, że nie bawią się urządzeniem.

Specjalne instrukcje bezpieczeństwa dla tego urządzenia

OSTRZEŻENIE:

Jeśli szklana powierzchnia jest wilgotna lub pokryta kroplami wody, należy wytrzeć ją do sucha, ponieważ istnieje ryzyko poślizgnięcia się.

UWAGA:

- Z wagą należy obchodzić się ostrożnie, ponieważ jest to precyzyjny przyrząd pomiarowy. Nie wolno jej upuszczać ani na nią wskakiwać.
- Nie należy obciążać urządzenia ciężarem większym niż 180 kg, aby uniknąć jego uszkodzenia.
- Jeśli waga jest przenoszona lub nie będzie używana, należy przechowywać ją wyłącznie w pozycji poziomej.
- Waga do analizy tkanki tłuszczowej nie jest odpowiednia dla następujących osób:
 - Dzieci w wieku poniżej 10 lat i dorośli w wieku powyżej 99 lat osoby z objawami gorączki, obrzęku lub osteoporozy
 - Osoby poddawane dializom
 - Osoby korzystające z rozrusznika serca
 - Osoby przyjmujące leki sercowo-naczyniowe
 - Kobiety w ciąży
 - Sportowcy, którzy wykonują ponad 5 godzin intensywnych zajęć sportowych każdego dnia
 - Osoby z tętnem niższym niż 60 uderzeń/minutę

Postępowanie z bateriami

OSTRZEŻENIE:

- Nie należy wystawiać baterii na działanie wysokich temperatur lub bezpośredniego światła słonecznego. Nigdy nie wrzucaj baterii do ognia. Istnieje niebezpieczeństwo wybuchu!
- Baterie należy trzymać z dala od dzieci. Nie są one zabawką!
- Nie otwieraj opakowania baterii na siłę.

OSTRZEŻENIE:

- Należy unikać kontaktu z metalowymi przedmiotami. (Pierścienie, gwoździe, śruby itp.) Istnieje niebezpieczeństwo zwarcia!
- W wyniku zwarcia baterie mogą się znacznie nagrzać i lub nawet zapalić. Może to spowodować oparzenia.
- Dla własnego bezpieczeństwa biegury baterii powinny być zakryte pasekami samoprzylepnymi podczas transportu.
- W przypadku wycieku z akumulatora nie wolno wcierać płynu w oczy lub błony śluzowe. Jeśli dojdzie do kontaktu rąk z płynem, należy je dokładnie umyć, a oczy przepłukać czystą wodą; jeśli objawy nie ustąpią, należy skonsultować się z lekarzem.

Wkładanie baterii

UWAGA:

Tam, gdzie jest to wymagane, dostarczone baterie zostały zabezpieczone na czas transportu plastikową folią.

1. Przed włożeniem baterii do urządzenia należy usunąć folię.
2. Otwórz komorę baterii z tyłu urządzenia.
3. Włóż 2 baterie typu AAA/R03. Upewnij się, że biegunowość jest prawidłowa (patrz wygląd komory baterii)!
4. Ponownie zamknij komorę baterii.
5. Jeśli urządzenie nie będzie używane przez dłuższy czas, należy wyjąć z niego baterie, aby zapobiec wyciekowi kwasu akumulatorowego.
6. Jeśli na wyświetlaczu pojawi się komunikat „Lo”, należy wymienić baterie.

UWAGA:

- Nie wolno używać razem różnych typów baterii lub nowych i używanych baterii.
- Baterii nie wolno wyrzucać razem z odpadami domowymi. Zużyte baterie należy wyrzucać do odpowiednich pojemników na odpady.

Lokalizacja elementów sterujących

1. Powierzchnie styku
2. Wyświetlacz
3. Przycisk DOL ▼
4. Przycisk LUP ▲
5. Przycisk SET

Symbol wyświetlacza	Znaczenie
Kg (lb/st)	Masa ciała
USER	Przestrzeń pamięci użytkownika
♂	Mężczyzna
♀	Kobieta
cm (ft/in)	Wysokość ciała
Age	Wiek
☺	Wyświetlanie tkanki tłuszczowej
☹	Wyświetlanie wody w organizmie
⚖	Wyświetlanie masy mięśniowej
∞	Wyświetlanie masy kości
%	Procent tkanki tłuszczowej/wody w organizmie/masy mięśniowej/masy kości
KCAL	Dzienne zapotrzebowanie na kilokalorie
Increase	Przyrost masy ciała w kg (lb/st) w porównaniu z poprzednim pomiarem
Decrease	Utrata masy ciała w kg (lb/st) w porównaniu z poprzednim pomiarem

Specyfikacja techniczna

Model: 756
 Power supply: 2 Batteries 1.5 V Type "AAA" / "R03"
 Net weight of device 1.3 kg
 Memory capacity: 10 PO-P9
 Mass alignment: from 100 to 220 cm
 Age: from 18 to 100 years
 Minimum weight: from 3.0 kg
 Maximum weight: 180 kg
 Weight measurement unit: 100g increments
 Body fat measurement unit: 0.1 %
 Body fat measuring range: 4.0 % - 50.0 %
 Body water measuring range: 35.0 % - 85.0 %
 Muscle mass measuring range: 10.0 % - 50.0 %
 Subject to technical changes without prior notice!

To urządzenie zostało przetestowane zgodnie ze wszystkimi odpowiednimi aktualnymi wytycznymi CE, takimi jak kompatybilność elektromagnetyczna i dyrektywy niskonapięciowe. I zostało skonstruowane zgodnie z najnowszymi przepisami bezpieczeństwa.

Informacje na temat pomiaru tkanki tłuszczowej

OSTRZEŻENIE:

Nie używaj wagi, jeśli używasz rozrusznika serca lub innego implantu medycznego z elementami elektronicznymi. Pomiar może zakłócić działanie implantu.

UWAGA:

Główna zasada działania tego urządzenia opiera się na pomiarze impedancji elektrycznej ludzkiego ciała. Aby określić rzeczywiste dane ciała, urządzenie przewodzi stały, niezauważalny sygnał elektryczny przez ciało.

Sygnał ten jest ogólnie bezpieczny! Prosimy jednak o zapoznanie się z naszymi specjalnymi instrukcjami bezpieczeństwa!

Metoda pomiaru określana jest jako „analiza impedancji bioelektrycznej” (BIA), która opiera się na zależności między masą ciała a związanym z nią procentem wody w organizmie, a także na innych danych biologicznych (wiek, płeć, masa ciała).

Istnieją osoby o dużej masie ciała z dobrze zbilansowanym odsetkiem tkanki tłuszczowej i masy mięśniowej, a także pozorne szcuple osoby o znaczenie wysokich wartościach tkanki tłuszczowej. Tłuszcz jest czynnikiem, który poważnie obciąża organizm, w szczególności układ sercowo-naczyniowy. Dlatego kontrolowanie obu wartości (tkanki tłuszczowej i masy ciała) jest warunkiem wstępnym zdrowia i sprawności fizycznej.

Tkanka tłuszczowa

Tkanka tłuszczowa jest ważnym składnikiem organizmu. Od ochrony stawów jako repozytorium witamin po regulację temperatury ciała, tłuszcz odgrywa istotną rolę w organizmie. Dlatego celem nie jest radykalne zmniejszenie proporcji tkanki tłuszczowej, ale raczej osiągnięcie i utrzymanie zdrowej równowagi między mięśniami i tłuszczem.

Znaczenie wody dla naszego zdrowia

Okolo pięćdziesiąt pięć do sześćdziesięciu procent ludzkiego ciała składa się z wody, w zależności od wieku i płci w różnych ilościach.

Woda musi spełniać kilka zadań w organizmie:

- Jest budulcem naszych komórek. Oznacza to, że wszystkie komórki w naszym ciele, niezależnie od tego, czy są to komórki skóry, gruczołów, mięśni, mózgu czy inne, funkcjonują tylko wtedy, gdy zawierają wystarczającą ilość wody.
 - Jest ona budulcem naszych komórek. Oznacza to, że wszystkie komórki w naszym ciele, niezależnie od tego, czy są to komórki skóry, gruczołów, mięśni, mózgu czy inne, funkcjonują tylko wtedy, gdy zawierają wystarczającą ilość wody.
 - Jest ona rozpuszczalnikiem dla ważnych substancji w naszym organizmie.
 - Jest środkiem transportu dla składników odżywczych, substancji własnych organizmu i produktów przemiany materii.
- Wartości referencyjne dla profilu fitness można zobaczyć w tabeli porównawczej. Pokazuje ona zależność danych dotyczących tkanki tłuszczowej od wieku i płci. Należy zawsze zwracać uwagę na bilans wodny organizmu, który, podobnie jak poziom tkanki tłuszczowej, podlega silnym wahaniom w ciągu dnia. Dlatego, aby uzyskać spójne dane, należy zawsze dokonywać pomiarów o tej samej porze dnia.
- Obliczone wyniki poziomu tkanki tłuszczowej i wody w organizmie należy traktować jedynie jako wartości referencyjne.
- wartości referencyjne. Nie zaleca się ich stosowania do celów medycznych. W przypadku pytań dotyczących leczenia lub diety w celu osiągnięcia prawidłowej masy ciała należy zawsze skonsultować się z lekarzem.

Wtyczki dotyczące procentowej zawartości tkanki tłuszczowej i wody w organizmie (wartości przybliżone)

Mężczyzna	10-20	21-42	43-65	66-80
Niedowaga	<15%	<17	<18	<19
Zdrowa	[15, 21]	[17, 23]	[18, 24]	[19, 25]
Nadwaga	[21, 26]	[23, 28]	[24, 29]	[25, 30]
Otyłość	>=26	>=28	>=29	>=30
Kobieta				
Niedowaga	<18%	<20	<21	<22
Zdrowa	[18, 28]	[20, 30]	[21, 31]	[22, 32]
Nadwaga	[28, 33]	[30, 35]	[31, 36]	[32, 37]
Otyłość	>=33	>=35	>=36	>=37

Użycie

Urządzenie posiada bardzo czuły czujnik. Aby dostosować ustawienia, wystarczy delikatnie dotknąć przycisków palcem.

Jeśli urządzenie nie reaguje na dotyk, wyczyść szklaną powierzchnię miękką, suchą ściereczką.

UWAGA:**UWAGA:**

Waga jest fabrycznie ustawiona na jednostki „kg” i „cm”.

Aby zmienić ustawienia na „lb” lub „st”, a także „ft.in”, należy wykonać następującą czynność:

- Włączyć wagę, delikatnie naciskając stopą lub palcem na szklaną powierzchnię.
- Naciskaj przycisk UP, aż wyświetlona zostanie żądana jednostka wagi. Jednostka wysokości również zmieni się automatycznie.

Funkcja ważenia

- Umieść wagę na twardej, płaskiej powierzchni (unikaj dywanów). Nierówna podłoga przyczynia się do niedokładnych pomiarów.
- Stań na wadze oboma stopami. Urządzenie włączy się automatycznie.
- Rozłoż ciężar ciała równomiernie i poczekaj, aż waga określi Twoją wagę.
- Cyfrы na wyświetlaczu będą migać przed wyświetleniem dokładnej wagi.
- Aby wydłużyć żywotność baterii, urządzenie wyłączy się automatycznie 10 sekund po zejściu z wagi.

UWAGA:

- Urządzenie może działać prawidłowo tylko wtedy, gdy użytkownik stoi na nim gołymi, suchymi stopami!
- W razie potrzeby wytrzyj powierzchnię styku, aby poprawić wyniki.
- Ze względu na znaczne wahania tkanki tłuszczowej, trudno jest osiągnąć standardową wartość. Przeciętnie optymalny czas pomiaru to okres między godziną 18:00 a 20:00, ponieważ w tym czasie poziom tkanki tłuszczowej pozostaje bardzo stały.
- Naciśnij przycisk SET. Na wyświetlaczu pojawią się wstępnie zapisane dane pozycji (miga USER). Użyj przycisku UP/DOWN, aby wybrać zapisaną pozycję, w której dane zostaną zapisane.
- Poczekaj, aż wyświetlacz USER 10,0 kg (0,0 lb/st) przestaną migać.
- Stań oboma stopami na powierzchniach styku (1) wagi.
- Najpierw na wyświetlaczu zacznie migać waga użytkownika.
- Po kilku sekundach wyświetlone zostaną następujące wyniki:

- Zawartość tłuszczu w organizmie w % (☞ symbol)
Zawartość wody w organizmie w % (☒ symbol)
Analiza wyników w postaci paska
- Zawartość masy mięśniowej w % (☞ symbol)
Zawartość masy kostnej w % (☒ symbol)
Zapotrzebowanie na kalorie na dzień
- Wstępnie ustawiona pteć
Ustawiony typ
Ustawiony wzrost
Ustawiony wiek (AGE)
Przyrost masy ciała (INCREASE) / utrata masy ciała (DECREASE) w kg (lb/st) w porównaniu z poprzednim pomiarem.
Następnie określone dane będą wyświetlane wielokrotnie. Następnie waga wyłączy się automatycznie.

Wyświetlanie komunikatów o błędach

Jeśli na wyświetlaczu pojawi się komunikat o błędzie, należy poczekać na wyłączenie urządzenia. Włącz je ponownie, aby wznowić działanie. Jeśli komunikat o błędzie nie zniknął, należy wyjąć baterie z komory baterii na 10 sekund.

Symbol wyświetlacza	Znaczenie
BBBB	Autotest (po włączeniu) w celu sprawdzenia, czy wyświetlacz numeryczny działa prawidłowo
---	Skala stoi bez zarzutu
Lo	Niski poziom naładowania baterii
Err	Procentowa zawartość tłuszczu w organizmie leży powyżej lub poniżej granic skali pomiarowej
EEEE	Waga leży powyżej dopuszczalnej wagi maksymalnej

Czyszczenie**UWAGA:**

- Nie zanurzaj wagi w wodzie: może to spowodować uszkodzenie podzespołów elektronicznych.
- Nie używaj szorstkiej drucianej ani żadnych przedmiotów ściernych.
- Nie używaj kwaśnych lub ściernych detergentów.
- Urządzenie należy czyścić lekko wilgotną ściereczką. Upewnij się, że do wnętrza urządzenia nie przedostaje się wilgoć ani woda!
- Do czyszczenia należy używać dostępnych w sprzedaży detergentów lub mydła.
- Po wyczyszczeniu dobrze osusz urządzenie suchą i miękką ściereczką.

Utilizacja baterii

Urządzenie zawiera baterie. Jeśli baterie są zużyte, należy postępować zgodnie z poniższymi instrukcjami:

UWAGA:

Baterii/akumulatorów nie wolno wyrzucać razem z odpadami domowymi!

- Baterie należy wyjąć z urządzenia.
- Zużyte baterie należy oddać do odpowiedniego punktu zbiórki lub sprzedawcy.
- Informacje na temat publicznych punktów zbiórki odpadów można uzyskać w mieście lub w władz lokalnych.

Ten symbol można znaleźć na bateriach/akumulatorach zawierających niebezpieczne substancje:

Pb = zawiera ołów

Cd = zawiera kadm

Hg = zawiera rtęć

Li = zawiera lit

Poprawna utylizacja urządzenia

Ten znaczek informuje nas, że zgodnie z prawem UE ten produkt nie powinien być wyrzucony razem z innymi odpadami domowymi. W celu uniknięcia zagrożenia dla środowiska, lub ludzkiego zdrowia, oddaj produkt do utylizacji w odpowiednim miejscu.

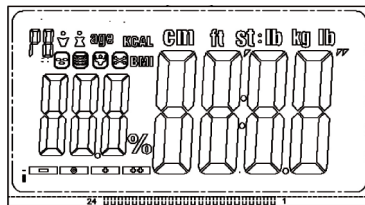
Zachowaj tę instrukcję do wykorzystania w przyszłości i przekaz ją ze sprzętem każdemu przyszłym użytkownikowi.



MANUAL DEL USUARIO

INSTRUCCIONES GENERALES DE SEGURIDAD

LCD
pantalla



- Lea atentamente el manual de instrucciones antes de poner el aparato en funcionamiento y conserve el recibo y, si es posible, la caja con el embalaje interior. Si entrega este aparato a otras personas, entrégueles también el manual de instrucciones.
- El aparato está diseñado exclusivamente para uso privado y no comercial.
 - Utilice el aparato sólo para los fines previstos.
 - No utilice un aparato dañado.
 - Manténgalo alejado del calor, la luz solar directa, la humedad (nunca lo sumerja en líquidos) y los bordes afilados.
 - No intente reparar el aparato por su cuenta. Diríjase siempre a un técnico autorizado.
 - Preste especial atención a las siguientes «Instrucciones especiales de seguridad».

Niños

- Para garantizar la seguridad de sus hijos, mantenga todos los envases (bolsas de plástico, cajas, poliestireno, etc.) fuera de su alcance.

ADVERTENCIA

- No permita que los niños pequeños jueguen con la lámina, ya que existe peligro de asfixia.
- Los niños deben estar vigilados en todo momento para asegurarse de que no juegan con el aparato.

Instrucciones especiales de seguridad para esta máquina

ADVERTENCIA:

Si la superficie de cristal está húmeda o cubierta de gotas de agua, séquela con un paño, ya que existe peligro de resbalamiento.

PRECAUCIÓN:

- Manipule la balanza con cuidado, ya que se trata de un instrumento de medición preciso. No la deje caer ni salte sobre ella.
- No cargue el aparato con más de 180 kg para evitar dañarlo.
- Si transporta la balanza o no va a utilizarla, guárdela únicamente en posición horizontal.
- La báscula de análisis de grasa corporal no es adecuada para las siguientes personas:
 - Niños menores de 10 años y adultos mayores de 99 años
 - Personas con síntomas de fiebre, edema u osteoporosis
 - Personas sometidas a tratamiento de diálisis
 - Personas que utilizan marcapasos
 - Personas que toman medicación cardiovascular
 - Mujeres embarazadas
 - Deportistas que realizan más de 5 horas diarias de actividades deportivas intensivas
 - Personas con un ritmo cardíaco inferior a 60 latidos/minuto

Manipulación de las pilas

ATENCIÓN:

- No exponga las pilas a altas temperaturas ni a la luz solar directa. No arroje nunca las pilas al fuego. Existe peligro de explosión.
- Mantenga las pilas fuera del alcance de los niños. No son un juguete.
- No abra el paquete de baterías a la fuerza.

ADVERTENCIA:

- Evite el contacto con objetos metálicos. (Anillos, clavos, tornillos, etc.) ¡Peligro de cortocircuito!
- Como resultado de un cortocircuito, las baterías pueden calentarse considerablemente o incluso incendiarse. Esto puede provocar quemaduras.
- Por su propia seguridad, los polos de las pilas deben cubrirse con tiras adhesivas durante el transporte.
- Si una batería tiene fugas, no se frote los ojos ni las mucosas con el líquido. Si las manos entran en contacto con el líquido, deben lavarse a fondo y los ojos deben enjuagarse con agua clara; si los síntomas persisten, consulte a un médico.

Colocación de las pilas

NOTA:

En caso necesario, las baterías suministradas se han protegido para el transporte con una lámina de plástico.

- Retire esta lámina antes de introducir las pilas en el aparato.
- Abra el compartimento de las pilas situado en la parte posterior.
- Introduzca 2 pilas del tipo AAA/R03. Asegúrese de que la polaridad es la correcta (consulte el aspecto del compartimento de las pilas).
- Vuelva a cerrar el compartimento de las pilas.
- Si el aparato no se utiliza durante un periodo prolongado de tiempo, extraiga las pilas para evitar fugas de ácido de las mismas.
- Si aparece el mensaje „Lo” en la pantalla, cambie las pilas.

PRECAUCIÓN:

- No se deben utilizar juntos diferentes tipos de pilas o pilas nuevas y usadas.
- Las pilas no deben desecharse junto con los residuos domésticos. Deseche las pilas usadas en el contenedor de recogida correspondiente.

Ubicación de los controles

- Superficies de contacto
- Pantalla
- Botón ABAJO ▼
- Botón ARRIBA ▲
- Botón SET

Símbolo de la pantalla	Significado
Kg (lb/st)	Peso corporal
USER	Espacio de memoria del usuario
♂	Hombre
♀	Femenino
cm (ft/in)	Altura corporal
Age	Edad
☐	Visualización de la grasa corporal
☐	Agua corporal
☐	Visualización de la masa muscular
☐	Peso óseo
%	Porcentaje de grasa corporal/agua corporal/masa muscular/peso óseo
KCAL	Necesidad diaria de kilocalorías
Increase	Aumento de peso en kg(lb/st) en comparación con la medición anterior
Decrease	Pérdida de peso en kg(lb/st) en comparación con la medición anterior

Especificaciones técnicas

Modelo: 756
 Fuente de alimentación: Pilas 1,5 V Tipo „AAA” / „R03”
 Peso neto del dispositivo: 1,3 kg
 Capacidad de memoria: 10 P0-P9
 Alineación de masas: de 100 a 220 cm
 Edad: de 18 a 100 años
 Peso mínimo: desde 3,0 kg
 Peso máximo: 180 kg
 Unidad de medida del peso: Incrementos de 100 g
 Unidad de medida de la grasa corporal: 0,1 %
 Intervalo de medición de la grasa corporal: 4,0 % - 50,0
 Intervalo de medición del agua corporal: 35,0 % - 85,0
 Intervalo de medición de la masa muscular: 10,0 % - 50,0 %
 Sujeto a cambios técnicos sin previo aviso.

Este aparato ha sido probado de acuerdo con todas las directrices CE vigentes, como las directivas de compatibilidad electromagnética y de baja tensión, y ha sido construido conforme a las normas de seguridad más recientes.

Información sobre la medición de la grasa corporal

ADVERTENCIA:

No utilice la báscula si lleva un marcapasos u otro implante médico con componentes electrónicos. La función del implante podría verse afectada por la medición.

NOTA:

El principio fundamental de este aparato se basa en la medición de la impedancia eléctrica del cuerpo humano. Para determinar los datos corporales reales, el aparato conduce una señal eléctrica débil e imperceptible a través del cuerpo.

En general, la señal es segura. No obstante, lea nuestras instrucciones especiales de seguridad.

El método de medición se denomina „análisis de impedancia bioeléctrica” (BIA), un factor que se basa en la relación entre el peso corporal y los porcentajes de agua corporal asociados, así como en otros datos biológicos (edad, sexo, peso corporal).

Hay personas pesadas con un porcentaje bien equilibrado entre grasa y masa muscular, y hay personas aparentemente delgadas con valores de grasa corporal significativamente altos. La grasa es un factor que ejerce una gran presión sobre el organismo, en particular sobre el sistema cardiovascular. Por lo tanto, controlar ambos valores (grasa y peso) es un requisito previo para la salud y la forma física.

Grasa corporal

La grasa corporal es un componente importante del cuerpo. Desde la protección de las articulaciones como depósito de vitaminas hasta la regulación de la temperatura corporal, la grasa desempeña un papel vital en el organismo. Por lo tanto, el objetivo no es reducir radicalmente la proporción de grasa corporal, sino lograr y mantener un equilibrio saludable entre músculo y grasa.

La importancia del agua para nuestra salud

Aproximadamente entre el cincuenta y cinco y el sesenta por ciento del cuerpo humano está formado por agua, en cantidades variables según la edad y el sexo.

El agua desempeña varias funciones en el organismo:

- Es el componente básico de nuestras células. Eso significa que todas las células de nuestro cuerpo, ya sean células de la piel, células de las glándulas, células musculares, células cerebrales u otras, sólo son funcionales si contienen suficiente agua.
- Es un disolvente para sustancias importantes de nuestro organismo.
- Es un medio de transporte para los nutrientes, las sustancias propias del organismo y los productos metabólicos.

Los valores de referencia para su perfil de forma física pueden verse en la tabla de referencia. Muestra la dependencia de los datos de grasa corporal de la edad y el sexo. Preste siempre atención al balance hídrico de su cuerpo, que al igual que el nivel de grasa, experimenta fuertes fluctuaciones a lo largo del día. Por lo tanto, para obtener datos coherentes, mida siempre a la misma hora del día.

Los resultados calculados de la grasa corporal y el nivel de agua sólo deben considerarse como valores de referencia. No se recomienda utilizarlos con fines médicos. Consulte siempre a un médico si tiene dudas sobre un tratamiento médico o una dieta para conseguir un peso corporal normal.

Guideline values for body fat and body water content as a percentage (approximate figures)

	10-20	21-42	43-65	66-80
Bajo peso	<15%	<17	<18	<19
Saludable	[15, 21]	[17, 23]	[18, 24]	[19, 25]
Sobrepeso	[21, 26]	[23, 28]	[24, 29]	[25, 30]
Obeso	>=26	>=28	>=29	>=30
Mujer				
Bajo peso	<18%	<20	<21	<22
Sano	[18, 28]	[20, 30]	[21, 31]	[22, 32]
Sobrepeso	[28, 33]	[30, 35]	[31, 36]	[32, 37]
Obesa	>=33	>=35	>=36	>=37

Utilice

El dispositivo tiene un sensor muy sensible. Si desea ajustar la configuración, simplemente toque suavemente los botones con el dedo.

Si el aparato no responde al tacto, limpie la superficie de cristal con un paño suave y seco.

NOTA:

Las básculas vienen ajustadas de fábrica con las unidades „kg“ y „cm“.

Para cambiar los ajustes a „lb“ o „st“, así como a „Ft-in“, proceda como se indica a continuación:

- Encienda la báscula ejerciendo una ligera presión sobre la superficie de cristal con el pie o el dedo.
- Pulse la tecla ARRIBA, hasta que aparezca la unidad de peso deseada. La unidad para la altura también cambia automáticamente.

Función de pesaje

- Coloque la báscula sobre una superficie dura y plana (evite las alfombras). Un suelo irregular contribuye a que las mediciones sean inexactas.
- Colóquese sobre la báscula con ambos pies. El aparato se enciende automáticamente.
- Distribuya su peso equitativamente y espere a que la báscula determine su peso.
- Los dígitos de la pantalla parpadearán antes de que se muestre su peso exacto.
- Para prolongar la duración de la batería, el aparato se apagará automáticamente 10 segundos después de que te hayas bajado de la báscula.

NOTA:

- El aparato sólo puede funcionar correctamente si se coloca sobre él con los pies descalzos y secos.
- En caso necesario, limpie las superficies de contacto para mejorar los resultados.
- Debido a la importante fluctuación de la grasa corporal, es difícil obtener un valor estándar. Por término medio, la hora óptima para realizar la prueba es entre las 18:00 y las 20:00 horas, ya que la grasa corporal se mantiene muy constante durante este periodo de tiempo.
- Pulse el botón SET. Los datos de posición memorizados aparecen en la pantalla (USER parpadea). Utilice la tecla UP / DOWN para seleccionar la posición memorizada en la que se guardan los datos.
- Espere a que la indicación USER y 0.0 kg (0.0 lb/st) dejen de parpadear.
- Colóquese sobre las superficies de contacto (1) de la báscula con ambos pies.
- En primer lugar, su peso parpadeará en la pantalla.
- Transcurridos unos segundos, se mostrarán los siguientes resultados:

- El contenido de grasa corporal en % (☐ símbolo)
El contenido de agua corporal en % (☐ símbolo)
- El análisis de los resultados en forma de barra
El contenido de masa muscular en % (☐ símbolo)
El contenido de masa ósea en % (☐ símbolo)
Las necesidades calóricas diarias
- El sexo preestablecido
El tipo preestablecido
La altura preestablecida
La edad preestablecida (EDAD)
El aumento de peso (INCREASE) / la pérdida de peso (DECREASE) en kg (lb/st) en comparación con la medición anterior
A continuación se mostrarán repetidamente los datos determinados. A continuación, la báscula se apagará automáticamente.

Visualización de mensajes de error

NOTA: Si aparece un mensaje de error en la pantalla, espere a apagar el aparato. Vuelva a encenderlo para reiniciar el funcionamiento. Si la pantalla de error no ha desaparecido, saque las pilas del compartimento durante 10 segundos.

Símbolo de la pantalla	Significado
8888	Autocomprobación (al encender) para comprobar que la pantalla numérica funciona correctamente
---	La balanza se sostiene defectuosamente
Lo	Batería baja
Err	El porcentaje de grasa corporal se sitúa por encima o por debajo de los límites de la escala de medición
EEEE	El peso está por encima del peso máximo permitido

Limpeza

PRECAUCIÓN:

- No sumerja la balanza en agua: los componentes electrónicos pueden resultar dañados.
- No utilice cepillos de alambre ni objetos abrasivos.
- No utilice detergentes ácidos o abrasivos.
- Limpie el aparato con un paño ligeramente humedecido. Asegúrese de que no penetre humedad ni agua en el aparato.
- Utilice un detergente o jabón de venta en comercios para la limpieza.
- Seque bien el aparato después de limpiarlo con un paño seco y suave.

Eliminación de las pilas

Su aparato contiene pilas. Si estas pilas se gastan, siga las instrucciones siguientes:

PRECAUCIÓN:

Las pilas/baterías recargables no deben desecharse con la basura doméstica.

- Las pilas deben retirarse del aparato.
- Lleve las pilas gastadas a un punto de recogida adecuado o a un distribuidor.
- Su municipio o autoridad local puede proporcionarle información sobre los puntos de recogida públicos.

Este símbolo se encuentra en las pilas/baterías recargables que contienen sustancias peligrosas:

- Pb = contiene plomo
- Cd = contiene cadmio
- Hg = contiene mercurio
- Li = contiene litio

Eliminación correcta de este producto



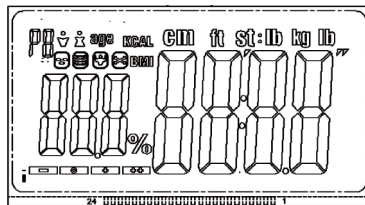
Esta marca indica que este producto no debe eliminarse con otros residuos domésticos en toda la UE. Para evitar posibles daños al medio ambiente o a la salud humana derivados de la eliminación incontrolada de residuos, recíclelo.

Conserve este manual para futuras consultas y entréguelo junto con el equipo a los futuros usuarios.



GBRUIKERSHANDLEIDING ALGEMENE VEILIGHEIDSLNSTRUCTIES

LCD display



Lees de gebruiksaanwijzing zorgvuldig door voordat u het apparaat in gebruik neemt en bewaar de gebruiksaanwijzing inclusief de garantie, de kassabon en, indien mogelijk, de doos met de interne verpakking. Als u dit apparaat aan anderen geeft, geef dan ook de gebruiksaanwijzing door.

- Het apparaat is uitsluitend ontworpen voor privégebruik en niet voor commercieel gebruik.
- Gebruik het apparaat alleen voor het beoogde doel.
- Gebruik geen beschadigd apparaat.
- Houd het apparaat uit de buurt van hitte, direct zonlicht, vocht (niet onderdempelen in vloeistoffen) en scherpe randen.
- Probeer het apparaat niet zelf te repareren. Neem altijd contact op met een erkende technicus.
- Let goed op de volgende „Speciale veiligheidsinstructies“.

Kinderen

- Houd voor de veiligheid van uw kinderen alle verpakkingen (plastic zakken, dozen, piepschuim enz.) buiten hun bereik.

WAARSCHUWING:

- Laat kleine kinderen niet met de folie spelen, want dan bestaat verstikkingsgevaar!
- Kinderen moeten altijd onder toezicht staan om ervoor te zorgen dat ze niet met het apparaat spelen.

Speciale veiligheidsinstructies voor deze machine

WAARSCHUWING:

Als het glasoppervlak vochtig is of bedekt met waterdruppels, veeg het oppervlak dan droog, want er bestaat gevaar voor uitgliden.

LET OP:

- Behandel de balans voorzichtig, want het is een nauwkeurig meetinstrument. Laat hem niet vallen en spring er niet op.
- Belast het apparaat niet met meer dan 180 kg om schade aan het apparaat te voorkomen.
- Als de weegschaal wordt gedragen of niet wordt gebruikt, berg hem dan alleen horizontaal op.
- De weegschaal voor lichaamsvetanalyse is niet geschikt voor de volgende personen:
 - Kinderen jonger dan 10 jaar en volwassenen ouder dan 99 jaar
 - Personen met symptomen van koorts, oedeem of osteoporose
 - Personen die een dialysebehandeling ondergaan
 - Personen die een pacemaker gebruiken
 - Personen die cardiovasculaire medicatie gebruiken
 - Zwangere vrouwen
 - Sporters die meer dan 5 uur per dag intensief sporten
 - Personen met een hartslag lager dan 60 slagen/minuut

Omgaan met batterijen

WAARSCHUWING:

- Stel de batterijen niet bloot aan hoge temperaturen of direct zonlicht. Gooi batterijen nooit in het vuur. Er bestaat explosiegevaar!
- Houd batterijen uit de buurt van kinderen. Ze zijn geen speelgoed!
- Open de verpakking met batterijen niet met geweld.

WAARSCHUWING:

- Vermijd contact met metalen voorwerpen. (Ringen, spijkers, schroeven enz.) Er bestaat gevaar voor kortsluiting!
- Als gevolg van kortsluiting kunnen batterijen sterk verhitten of zelfs vlam vatten. Dit kan leiden tot brandwonden.
- Voor uw eigen veiligheid moeten de batterijpolen tijdens het transport worden afgedekt met plakstrips.
- Als een batterij lekt, wrijf de vloeistof dan niet in uw ogen of slijmvlies. Als handen in contact komen met de vloeistof, moeten ze grondig worden gewassen en moeten de ogen worden uitgespoeld met helder water; als de symptomen aanhouden, moet een arts worden geraadpleegd.

De batterijen plaatsen

OPMERKING:

Waar nodig zijn de meegeleverde batterijen voor transport beschermd met plastic folie.

1. Verwijder deze folie voordat u de batterijen in het apparaat plaatst.
2. Open het batterijvak aan de achterkant.
3. Plaats 2 batterijen van het type AAA/R03. Let op de juiste polariteit (zie het aanzicht van het batterijvak)!
4. Sluit het batterijvak weer.
5. Als het apparaat langere tijd niet gebruikt wordt, haal de batterijen er dan uit om lekkage van accu's te voorkomen.
6. Vervang de batterijen als de melding „Lo“ op het display verschijnt.

LET OP:

- Verschillende soorten batterijen of nieuwe en gebruikte batterijen mogen niet samen worden gebruikt.
- Batterijen mogen niet samen met huisvuil worden weggegooid. Gooi gebruikte batterijen in de daarvoor bestemde afvalbak.

Plaats van bedieningselementen

1. Contactvlakken
2. Weergave
3. OMLAAG-knop ▼
4. OMHOOG-knop ▲
5. SET-knop

Symbool weergeven	Betekenis
Kg (lb/st)	Lichaamsgewicht
USER	Geheugenruimte gebruiker
♂	Mannelijk
♀	Vrouw
cm (ft/in)	Lichaamslengte
Age	Leeftijd
☑	Weergave lichaamsvet
☑	Weergave lichaamswater
☑	Weergave spierrmassa
☑	Weergave botgewicht
%	Percentage lichaamsvet/lichaamswater/spierrmassa/beengewicht
KCAL	Dagelijkse behoefte aan kilocalorieën
Increase	Gewichtstoename in kg (lb/st) vergeleken met vorige meting
Decrease	Gewichtsverlies in kg (lb/st) vergeleken met vorige meting

Technische specificaties

Model: 756
 Voeding: 2 Batterijen 1,5 V Type „AAA“ / „R03“
 Nettogewicht van apparaat 1,3 kg
 Geheugencapaciteit: 10 PO-P9
 Massa aanpassing: van 100 tot 220 cm
 Leeftijd: van 18 tot 100 jaar
 Minimum gewicht: vanaf 3,0 kg
 Maximaal gewicht: 180 kg
 Meeteenheid gewicht: 100g stappen
 Meeteenheid lichaamsvet: 0,1%
 Meetbereik lichaamsvet: 4,0 % - 50,0 %
 Meetbereik lichaamswater: 35,0 % - 85,0 %
 Spierrmassa meetbereik: 10,0 % - 50,0 %
 Technische wijzigingen zonder voorafgaande kennisgeving voorbehouden!

Dit apparaat is getest volgens alle relevante huidige CE-richtlijnen, zoals de richtlijnen voor elektromagnetische compatibiliteit en laagspanning, en is gebouwd volgens de meest recente veiligheidsvoorschriften.

Informatie over het meten van lichaamsvet

WAARSCHUWING:

Gebruik de weegschaal niet als u een pacemaker of een ander medisch implantaat met elektronische onderdelen gebruikt. De werking van het implantaat kan worden verstoord door de meting.

OPMERKING:

Het hoofdprincipe van dit apparaat is gebaseerd op het meten van de elektrische impedantie in het menselijk lichaam. Om de werkelijke lichaamsgegevens te bepalen, leidt het apparaat een zwak, onmerkbaar elektrisch signaal door het lichaam.

Het signaal is over het algemeen veilig! Lees echter onze speciale veiligheidsinstructies!

De meetmethode wordt „bio-elektrische impedantie analyse“ (BIA) genoemd, een factor die gebaseerd is op de relatie tussen lichaamsgewicht en bijbehorende lichaamswaterpercentages en op andere biologische gegevens (leeftijd, geslacht, lichaamsgewicht).

Er zijn zware personen met een goed uitgebalanceerd percentage tussen vet en spierrmassa, en er zijn schijnbaar slanke personen met aanzienlijk hoge waarden voor lichaamsvet. Vet is een factor die het lichaam zwaar belast, vooral het cardiovasculaire systeem. Daarom is het beheersen van beide waarden (vet en gewicht) een eerste vereiste voor gezondheid en fitheid.

Lichaamsvet

Lichaamsvet is een belangrijk bestanddeel van het lichaam. Van het beschermen van de gewrichten als opslagplaats van vitamines tot het reguleren van de lichaamstemperatuur, vet speelt een vitale rol in het lichaam. Het doel is dus niet om het aandeel lichaamsvet radicaal te verminderen, maar eerder om een gezonde balans tussen spieren en vet te bereiken en te behouden.

Het belang van water voor onze gezondheid

Ongeveer vijfenvijftig tot zestig procent van het menselijk lichaam bestaat uit water, afhankelijk van leeftijd en geslacht in verschillende hoeveelheden.

Water heeft verschillende taken in het lichaam:

- Het is de bouwsteen van onze cellen. Dat betekent dat alle cellen in ons lichaam, of het nu huidcellen, kliercellen, spiercellen, hersencellen of andere cellen zijn, alleen functioneel zijn als ze voldoende water bevatten.
- Het is een oplosmiddel voor belangrijke stoffen in ons lichaam.
- Het is een transportmiddel voor voedingsstoffen, lichaamseigen stoffen en stofwisselingsproducten.

Referentiewaarden voor uw fitnessprofiel kunt u zien in de benchmark tabel. Het toont de afhankelijkheid van lichaamsvetgegevens van leeftijd en geslacht. Let altijd op de waterhuishouding van je lichaam, die niet als het vetgehalte gedurende de dag sterke schommelingen ondergaat. Meet daarom altijd op hetzelfde moment van de dag om consistente gegevens te verkrijgen.

De berekende resultaten van het lichaamsvet- en vochtgehalte moeten alleen worden beschouwd als referentiewaarden. Ze worden niet aanbevolen voor medische doeleinden. Raadpleeg altijd een arts als je vragen hebt over een medische behandeling of een dieet om een normaal lichaamsgewicht te bereiken.

Richtwaarden voor het percentage lichaamsvet en lichaamswater (benaderende cijfers)

Mannelijk	10-20	21-42	43-65	66-90
Ondergewicht	<15%	<17	<18	<19
Gezond	[15, 21]	[17, 23]	[18, 24]	[19, 25]
Overgewicht	[21, 26]	[23, 28]	[24, 29]	[25, 30]
Zwaarlijvig	>=26	>=28	>=29	>=30
Vrouw				
Ondergewicht	<18%	<20	<21	<22
Gezond	[18, 28]	[20, 30]	[21, 31]	[22, 32]
Overgewicht	[28, 33]	[30, 35]	[31, 36]	[32, 37]
Zwaarlijvig	>=33	>=35	>=36	>=37

Gebruik

Het apparaat heeft een zeer gevoelige sensor. Als je de instellingen wilt aanpassen, raak je de knoppen gewoon voorzichtig met je vinger aan.

Als het apparaat niet reageert op aanraking, reinig het glazen oppervlak dan met een zachte, droge doek.

OPMERKING:

De weegschaal is in de fabriek ingesteld met de eenheden „kg“ en „cm“.

Ga als volgt te werk om de instellingen te wijzigen in „lb“ of „st“ en „F.in“:

- Schakel de weegschaal in door met je voet te oefenen op het glazen oppervlak.
- Druk op de knop UP, totdat de gewenste gewichtseenheid wordt weergegeven. De eenheid voor de hoogte verandert ook automatisch.

Weegfunctie

- Plaats de weegschaal op een harde, vlakke ondergrond (vermijd tapijt). Een oneffen vloer draagt bij aan onnauwkeurige metingen.
- Ga met beide voeten op de weegschaal staan. Het apparaat wordt automatisch ingeschakeld.
- Verdeel uw gewicht gelijkmatig en wacht tot de weegschaal uw gewicht bepaalt.
- De cijfers op het display knipperen voordat je exacte gewicht wordt weergegeven.
- Om de levensduur van de batterij te verlengen, schakelt het apparaat automatisch uit 10 seconden nadat je van de weegschaal bent gestapt.

OPMERKING:

- Het apparaat kan alleen correct functioneren als je met blote, droge voeten op het apparaat staat!
- Vraag indien nodig de contactoppervlakken af om de resultaten te verbeteren.
- Door de aanzienlijke fluctuaties van lichaamsvet is het moeilijk om een standaardwaarde te bereiken. Gemiddeld is de optimale testtijd tussen 18.00 en 20.00 uur, omdat het lichaamsvet in deze periode zeer constant blijft.
- Druk op de SET knop. De vooraf opgeslagen postleggegevens verschijnen op het scherm (USER knippert). Druk de UP / DOWN knop om de opgeslagen positie te selecteren waarop je gegevens worden opgeslagen.
- Wacht tot het USER-display en 0.0 kg (0.0 lb/st) stoppen met knipperen.
- Ga met beide voeten op de contactvlakken (1) van de weegschaal staan.
- Eerst knippert je gewicht op het display.
- Na enkele seconden worden de volgende resultaten getoond:

1. Het lichaamsvetgehalte in % (☞ symbool)
Het vochtgehalte van het lichaam in % (☞ symbool)
De resultatenanalyse in de vorm van een balk
 2. Het gehalte spiermassa in % (☞ symbool)
Het gehalte botmassa in % (☞ symbool)
De caloriebehoefte per dag
 3. Het vooraf ingestelde geslacht
Het ingestelde type
De ingestelde lengte
De ingestelde leeftijd (AGE)
De gewichtstoename (INCREASE) / het gewichtsverlies (DECREASE) in kg (lb/st) in vergelijking met de vorige meting
- Daarna worden de vastgestelde gegevens herhaaldelijk weergegeven. Daarna schakelt de weegschaal automatisch uit.

Foutberichten weergeven**OPMERKING:**

Als er een foutmelding op het scherm verschijnt, wacht dan tot het apparaat is uitgeschakeld. Schakel het opnieuw in om de werking opnieuw te starten. Als de foutmelding niet is verdwenen, haal dan de batterijen 10 seconden uit het batterijvak.

Symbool weergegeven	Betekenis
8888	Zelftest (bij inschakelen) om te controleren of het numerieke display goed functioneert
----	De weegschaal staat defect
Lo	De batterij is bijna leeg
Er	Het percentage lichaamsvet ligt boven of onder de grenzen van de weegschaal
EEEE	Het gewicht ligt boven het toegestane maximumgewicht

Reinigen**LET OP:**

- Dompel de balans niet onder in water: de elektronische onderdelen kunnen beschadigd raken.
- Gebruik geen stuwstoffen of andere schurende voorwerpen.
- Gebruik geen zure of schurende schoonmaakmiddelen.
- Reinig het apparaat met een licht vochtige doek. Zorg ervoor dat er geen vocht of water in het apparaat sijpelt!
- Gebruik een in de handel verkrijgbaar schoonmaakmiddel of zeep voor het reinigen.
- Droog het apparaat na het schoonmaken goed af met een droge en zachte doek.

Verwijdering van batterijen

Uw apparaat bevat batterijen. Volg de onderstaande instructies als deze batterijen op zijn:

LET OP:

Batterijen/oplaadbare batterijen mogen niet met het huisvuil worden weggegooid!

- De batterijen moeten uit het apparaat worden verwijderd.
- Breng gebruikte batterijen naar het daarvoor bestemde inzamelpunt of naar een dealer.
- Uw stad of gemeente kan informatie verstrekken over openbare inzamelpunten.

Dit symbool vindt u op batterijen/oplaadbare accu's die gevaarlijke stoffen bevatten:

- Pb = bevat lood
- Cd = bevat cadmium
- Hg = bevat kwik
- Li = bevat lithium

Correcte verwijdering van dit product

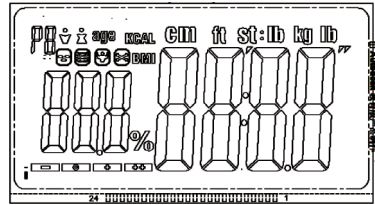
Deze markering geeft aan dat dit product niet samen met ander huishoudelijk afval in de EU mag worden weggegooid. Om mogelijke schade aan het milieu of de volkgezondheid door ongecontroleerde afvalverwijdering te voorkomen, moet u het recyclen.

Bewaar deze handleiding voor toekomstig gebruik en geef deze door aan toekomstige gebruikers.



NAUDOJIMOSI INSTRUKCIJA BENDROSIOS SAUGOS INSTRUKCIJOS

LCD
ekranas



Prieš pradėdami naudoti prietaisą, atidžiai perskaitykite naudojimosi instrukciją ir laikykitės nurodymų, įskaitant garantiją, kvitą ir jei įmanoma, dėžutę su vidine pakuote. Jei atiduosite šį prietaisą kitiems žmonėms, taip pat perduokite naudojimosi instrukciją.

- Prietaisas skirtas tik asmeniniam naudojimui, o ne komerciniam naudojimui.
- Prietaisą naudokite tik pagal paskirtį.
- Nenaudokite pažeisto prietaiso.
- Saugokite nuo karščio, tiesioginių saulės spindulių, drėgmės (niekada nemerkite į skysčius) ir aštrių kampų.
- Nebandykite patys remontuoti prietaiso. Visada kreipkitės į galiojantį techniką.
- Atidžiai laikykitės toliau pateiktų „Specialių saugos nurodymų“.

Vaikai

- Kad užtikrintumėte savo vaikių saugumą, laikykite visas pakuotes (plastikinius maišelius, dėžutes, polistireną ir pan.) nepasiekiamoje vietoje.

ĮSPĖJIMAS:

- Atsargiai! Neleiskite mažiems vaikams žaisti su folija, nes jie gali užduoti
- Vaikai turi būti nuolat prižiūrimi, kad jie nežaistų su prietaisu.

Specialios saugos instrukcijos

ĮSPĖJIMAS:

Jei stiklo paviršius yra drėgnas arba padengtas vandens lašeliais, nuvalykite paviršių sausai, nes yra paslydimo pavojus.

ATSARGIAI:

- Atsargiai elkitės su svarstyklėmis, nes tai tikslus matavimo prietaisas. Nemeskite ir nešokinėkite ant jo.
- Didžiausias leistinas svoris 180 kg.
- Jei svarstyklės yra neįsijamos arba nenaudojamos, laikykite jas tik horizontalioje padėtyje.
- Kūno riebalų analizė netinka šiems asmenims:
- Vaikams iki 10 metų ir suaugusiems vyresniems nei 99 metų
- Asmenims, turintiems karščiavimo, edemos ar osteoporozės simptomų
- Asmenims, kuriems atliekama dializė
- Asmenims, kurie naudoja širdies stimuliatorių
- Asmenims, vartojantiems širdies ir kraujagyslių ligų vaistus
- Neščioms moterims
- Sportininkams, kurie kasdien intensyviai sportuoja daugiau nei 5 valandas
- Asmenims, kurių širdies plakimas yra mažesnis nei 60 dūžių per minutę.

Baterija

ĮSPĖJIMAS:

- Saugokite baterijas nuo aukštos temperatūros ar tiesioginių saulės spindulių. Niekada nemeskite baterijų į ugnį. Yra sprogiomo pavojus!
- Saugokite baterijas nuo vaikų. Jos nėra žaistai!
- Neatidarykite baterijų pakuotės dėgą.

ĮSPĖJIMAS:

- Venkite sąlyčio su metaliniais daiktais. (Žiedai, vyrai, varžtai ir pan.) Yra trumpojo sujungimo pavojus!
- Dėl trumpojo sujungimo baterijos gali labai įkaisti arba net užsidegti. Tai gali sukelti nudegimus.
- Jūsų pačių saugumui transportuojant akumulatoriaus polius reikia uždengti lipniomis juostelėmis.
- Jei baterija nutekės, netrinkite skysčio į akis ar gleivinę. Jei rankos liečiasi su skysčiu, jas reikia gerai nuplauti ir akis praplauti švariu vandeniu; jei simptomai nepaieina, kreipkitės į gydytoją.

Baterijų įdėjimas

PASTABA:

Jei reikia, pridėdamas baterijas transportavimui yra apsaugotos plastikine folija

1. Prieš įdėdami baterijas į prietaisą, nuimkite šią foliją.
2. Atidarykite galinėje pusėje esančių baterijų skyrių.
3. Įdėkite 2 AAA/R03 tipo baterijas. Įsitikinkite, kad poliarizavimas yra teisingas (žr. baterijų skyrių)!
4. Vėl uždarykite baterijų skyrių.
5. Jei prietaisas nenaudojamas ilgą laiką, išimkite baterijas, kad išvengtumėte akumulatoriaus rūgšties nutekėjimo.
6. Jei ekrane pasirodo pranešimas „Lo“, pakeiskite baterijas.

ATSARGIAI:

- Skirtingų tipų baterijų arba naujų ir naudotų baterijų negalima naudoti kartu.
- Baterijų negalima išmesti kartu su buitinėmis atliekomis. Išmeskite panaudotas baterijas į atitinkamą surinkimo šukšlaidęžę.

Valdymas

1. Kontaktiniai paviršiai
2. Ekranas
3. mygtukas žemyn ▼
4. mygtukas aukštyn ▲
5. SET mygtukas

Simbolis	Reikšmė
Kg (lb/ST)	Kūno svoris
USER	Naudotojo atminties vieta
♀	Vyras
♂	Moteris
cm (ft.in)	Aukštis
Age	Amžius
☼	Kūno riebalų rodmenys
☼	Kūno vandens rodmenys
☼	Raumenų masės rodmenys
☼	Kaulų svorio rodmenys
%	Kūno riebalų/kūno vandens/raumenų masės/kaulų svorio procentinė dalis
KCAL	Kasdienis kalorijų poreikis
Increase	Svorio padidėjimas kg (lb/st.), patygtinti ir ankstesniu matavimu
Decrease	Kaulo svorio rodmenys

Techninės specifikacijos

Modelis:..... 756
 Matavimo šaltinis: 2 baterijos 1.5 V tipo "AAA" / "R03"
 Grynasis prietaiso svoris: 1,3 kg
 Atminties talpa: 10
 Masės išlyginimas: nuo 75 iki 225 cm
 Amžius: nuo 10 iki 85 metų
 Minimalus svoris: nuo 2,0 kg
 Maksimalus svoris: 180 kg
 Kūno riebalų matavimo vienetas: 0,1 %
 Kūno riebalų matavimo diapazonas: ... 4,0 % - 50,0 %
 Kūno vandens matavimo diapazonas: 35,0 % - 85,0 %
 Raumenų masės matavimo diapazonas: 10,0 % - 50,0 %
 Galimi techniniai paketai: tai be išankstinio įspėjimo!

Šis prietaisas buvo išbandytas pagal visas atitinkamas galiojančias CE gaires, pvz., Elektromagnetinio suderinamumo ir žemos įtampos direktyvas ir buvo pagamintas laikantis naujausių saugos taisyklių.

Informacija apie kūno riebalų matavimą

ĮSPĖJIMAS:

Nenaudokite svarstyklų, jei naudojate širdies stimuliatorių ar kitą medicininį implantą su elektroniniais komponentais. Matavimo metu gali sutrikti implanto funkcija.

PASTABA:

Pagrindinis šio prietaiso principas yra pagrįstas elektrinės varžos matavimu žmogaus kūne. Kad būtų galima nustatyti faktinius kūno duomenis, prietaisas per jūsų kūną veda silpną, nepažeidžiamą elektros signalą.

Signalas paprastai yra saugus! Tačiau prašome perskaityti mūsų specialias saugos instrukcijas!

Matavimo metodas vadinamas „bioelektrinės varžos analize“ (BIA) - koeficientu, kuris grindžiamas kūno svorio ir susijusių kūno vandens procentiniu santykiu bei kitais biologiniais duomenimis (amžiumi, lytimi, kūno svoriu).

Yra stambesnių žmonių, turinčių gerai subalansuota procentą tarp riebalų ir raumenų masės bei iš pažiūros lieknų žmonių, kurių kūno riebalų vertė yra labai didelė. Riebalai yra veiksnys, labai apkraunantis kūną, ypač širdies ir kraujagyslių sistemą. Todėl abiejų (riebalų ir svorio) kontrolė yra būtina gerai sveikatai palaikyti.

Kūno riebalai

Kūno riebalai yra svarbi kūno sudedamoji dalis. Riebalai atlieka gyvybiškai svarbų vaidmenį organizme - nuo vitamino saugyklos sąnarių apsaugos iki kūno temperatūros reguliavimo. Tai gi tikslas nėra radikaliai sumažinti kūno riebalų dalį, o greičiau pasiekti ir išlaikyti sveiką raumenų ir riebalų pusiausvyrą.

Vandens svarba mūsų sveikatai

Maždaug nuo penkiasdešimt penkių iki šešiasdešimt procentų žmogaus kūno sudaro vanduo, priklausomai nuo amžiaus ir lyties.

Vanduo organizme turi atlikti keletą užduočių:

- Tai mūsų ląstelių statybinė medžiaga. Tai reikiama, kad visos mūsų kūno ląstelės, nesvarbu, ar tai yra odos ląstelės, liaukos, raumenų ląstelės, smegenų ląstelės ar kitos, veikia tik tada, kai jose yra pakankamai vandens.
- Tai yra triplikis svarbioms mūsų organizmo medžiagoms.
- Tai maistinių medžiagų, organizmo medžiagų ir medžiagų apykaitos produktų perdavimo priemonė

Jūsų kūno pamatinės vertės galite pamatyti lyginamojoje lentelėje. Joje pamatysite kūno riebalų priklausomybę nuo amžiaus ir lyties. Visada atkreipkite dėmesį į savo kūno vandens balansą, kuris, kaip ir riebalų lygis, stipriai svyruoja visą dieną. Todėl, norėdami gauti nuoseklius duomenis, visada matuokite tuo pačiu paros metu.

Apskaičiuoti kūno riebalų ir vandens lygiu reikalingi turėti būti laikomi tik pamatinėmis vertėmis. Nerekomenduojama jų naudoti medicinos reikmėms. Visada pasitarkite su gydytoju, jei turite klausimų dėl gydymo ar dietos, kad pasiektumėte normalų kūno svorį.

Orientacinės kūno riebalų ir vandens kiekio vertės procentais (apytiksliai) apytiksliai skaičiai)

Vyras	10-20	21-42	43-65	66-80
Nepakankamas riebalų kiekis	<15%	<17	<18	<19
Sveikas	[15, 21]	[17, 23]	[18, 24]	[19, 25]
Antsvoris	[21, 26]	[23, 28]	[24, 29]	[25, 30]
Nutukęs	>=26	>=28	>=29	>=30
Moteris				
Nepakankamas riebalų kiekis	<18%	<20	<21	<22
Sveikas	[18, 28]	[20, 30]	[21, 31]	[22, 32]
Antsvoris	[28, 33]	[30, 35]	[31, 36]	[32, 37]
Nutukęs	>=33	>=35	>=36	>=37

Naudojimas

Prietaisas turi labai jautrų jutiklį. Jei norite koreguoti nustatymus, tiesiog švelniai palieskite mygtukus pirštu.

Jei prietaisas neregauja į prisilietimą, nuvalykite stiklo paviršius minkšta, sausa šluoste.

PASTABA:

- Svarstyklės gamykloje nustatytos su vienetais „kg“ ir „cm“.
- Norėdami pakeisti nustatymus į „lb“ arba „st“ ir „Ft: in“, atlikite šiuos veiksmus:
 - Jūnkite svarstyklės švelniai spausdami stiklo paviršiu koją ar pirštu.
 - Spauskite mygtuką AUKŠTYN, kol pasirodys reikiamas svorio vienetas. Taip pat automatiškai keičiasi aukščio vienetas.

Svėrimo funkcija

- Padėkite svarstyklės ant kieto, lygaus paviršiaus (venkite kilimų). Nelygios grindys prisideda prie netikslių matavimų.
- Atsistokite ant svarstyklių abiem kojomis. Prietaisas įsijungia automatiškai.
- Vienodai paskirstykite savo svorį ir palaikite, kol svarstyklės nustatys jūsų svorį.
- Prieš rodant tikslų svorį, ekrane mirksės skaitmenys.
- Siekiant pailginti baterijos veikimo laiką, prietaisas automatiškai išsijungs praėjus 10 sekundžių nuo to momento, kai nulipsite nuo svarstyklių.

PASTABA:

- Prietaisas gali tinkamai veikti tik tada, kai ant prietaiso stovite basomis, sausomis kojomis!
- Jei reikia, nuvalykite kontaktinius paviršius, kad pagerintumėte rezultatus.
- Dėl didelio kūno riebalų svyravimų surinku pasiekti standartinę vertę. Vidutiniškai optimalus bandymo laikas yra tarp 6 val. ir 20 val., nes kūno riebalai per šį laikotarpį išlieka labai nuoseklūs.
- Paspauskite NUSTATYMAI (SET) mygtuką. Ekrane pasirodys iš anksto nustatyti išsaugotos padėties duomenys. Naudokite AUKŠTYN / ŽEMYN mygtuką, kad pasirinktumėte išsaugotą vietą, kurioje bus išsaugoti jūsų duomenys.
- Palaukite, kol „NAUDOJIMOSI“ ekranas ir 0.0 kg (0.0 lb/st) nustos mirksėti.
- Abiem kojomis stovėkite ant svarstyklių (1).
- Pirmausia ekrane mirksės jūsų svoris.
- Po kelių sekundžių bus parodyti šie rezultatai:

1. Kūno riebalų kiekis procentais (simbolis)
Kūno vandens kiekis procentais (simbolis)
Rezultatų analizė - juostos pavid
2. Raumenų kiekis procentais (simbolis)
Kaulų masės kiekis procentais (simbolis)
Kalorijų poreikis per dieną (simbolis)
3. Iš anksto nustatyta lytis
Iš anksto nustatytas tipas
Iš anksto nustatytas aukštis
Iš anksto nustatytas amžius (AGE)
- Svorio padidėjimas (PADIDĖJIMAS) / svorio netekimas (SUMAŽĪMAS) (kg / st), palyginti su ankstesniu matavimu
- Vėliau nustatyti duomenys bus rodomi pakartotinai. Tada svarstyklės automatiškai išsijungs.

Klaidų pranešimai

PASTABA:

Jei ekrane pasirodo klaida, palaukite, kol įrenginys išsijungs. Jūnkite jį dar kartą, kad iš naujo paleistumėte operaciją. Jei klaida ekrane neišnyko, 10 sekundžių išimkite baterijas.

Rodyti simbolį	Reikšmė
8888	Savikontrolė (jūngiant), siekiant patikrinti, ar skaitmeninis ekranas veikia tinkamai
----	Svarstyklės stovi netinkamai
Klaida	Baterija išsikrovusi
Err	Kūno riebalų procentas yra didesnis arba mažesnis už matavimo skalės ribas
EEEE	Svoris viršija leistiną maksimalų svorį

Valymas

ATSARGIAI:

- Nemerkitė svarstyklių vandenį: galite pažeisti elektroninius komponentus.
- Nenaudokite vielinio šepetėlio ar jokių abrazyvinių daiktų.
- Nenaudokite jokių rūgščių ar abrazyvinių ploviklių.
- Prietaisą valykite šiek tiek drėgna šluoste. Įsitikinkite, kad į prietaisą nepatenka drėgmė ar vanduo!
- Valymui naudokite parduodamą ploviklį arba muilą.
- Po valymo prietaisą gerai išdžiovinkite sausa ir minkšta šluoste.

Baterijų šalinimas

Jūsų prietaise yra baterijų. Jei šios baterijos panaudotos, vadovaukitės toliau pateiktomis instrukcijomis:

ATSARGIAI:

- Baterijų/kraunamų baterijų negalima išmesti kartu su buitinėmis atliekomis!
 - Baterijas išimkite iš prietaiso.
 - Nuneškite panaudotas baterijas į atitinkamą surinkimo punktą arba pas platintoją.
 - Jūsų miestas ar vietos valdžia gali suteikti informacijos apie viešuosius surinkimo punktus.
- Šį simbolį galima rasti ant baterijų/kraunamų ba terijų, kuriose yra pavojingų medžiagų.

Pb = yra švino
Cd = yra kadmio
Hg = yra gyvsidabrio
Li = yra ličio

Teisingas šio gaminio išmetimas



Šis ženklas rodo, kad šio gaminio negalima išmesti kartu su kitomis buitinėmis atliekomis visoje ES. Kad išvengtumėte galimos žalos aplinkai ar žmonių sveikatai dėl nekontroliuojamo atliekų šalinimo, jas perdirbkite.

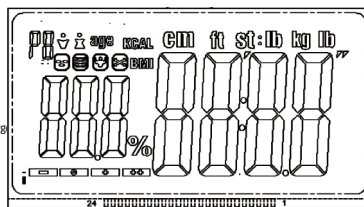
Išsaugokite šį vadovą ateičiai ir perduokite jį kartu su įranga visiems būsimiems naudotojams.



BENUTZERHANDBUCH

GENERELLE SICHERHEIT ANWEISUNGEN

LCD
Anzeige



Lesen Sie die Bedienungsanleitung sorgfältig durch, bevor Sie das Gerät in Betrieb nehmen, und bewahren Sie die Anleitung einschließlich der Garantie, der Quittung und, wenn möglich, des Kartons mit der Innerverpackung auf. Wenn Sie das Gerät an andere Personen weitergeben:

- Das Gerät ist ausschließlich für den privaten und nicht für den gewerblichen Gebrauch bestimmt.
- Benutzen Sie das Gerät nur für den vorgesehenen Zweck.
- Benutzen Sie kein beschädigtes Gerät.
- Von Hitze, direkter Sonneneinstrahlung, Feuchtigkeit (niemals in Flüssigkeiten eintauchen) und scharfen Kanten fernhalten.
- Versuchen Sie nicht, das Gerät selbst zu reparieren. Wenden Sie sich immer an einen autorisierten Techniker.
- Beachten Sie unbedingt die folgenden „Besonderen Sicherheitshinweise“.

Kinder

- Um die Sicherheit Ihrer Kinder zu gewährleisten, bewahren Sie bitte sämtliche Verpackungen (Plastiktüten, Kartons, Styropor etc.) außerhalb der Reichweite Ihrer Kinder auf.
- Vorsicht! Lassen Sie kleine Kinder nicht mit der Folie spielen, es besteht Erstickungsgefahr!
- Kinder sollten jederzeit beaufsichtigt werden, um sicherzustellen, dass sie nicht mit dem Gerät spielen.

Besondere Sicherheitshinweise für diese Maschine

WARNUNG: Sollte die Glasoberfläche feucht oder mit Wassertropfen bedeckt sein, wischen Sie die Oberfläche bitte trocken, da Rutschgefahr besteht.

VORSICHT:

- Gehen Sie vorsichtig mit der Waage um, da es sich um ein präzises Messgerät handelt. Lassen Sie es nicht fallen und springen Sie nicht darauf.
- Beladen Sie das Gerät nicht mit mehr als 180 kg, um Schäden am Gerät zu vermeiden.
- Wenn Sie die Waage tragen oder nicht verwenden, lagern Sie sie bitte nur in horizontaler Position.
- Für folgende Personen ist die Körperfettanalysewaage nicht geeignet:
- Kinder unter 10 Jahren und Erwachsene über 99 Jahre
- Personen mit Symptomen von Fieber, Ödemen oder Osteoporose
- Personen, die sich einer Dialysebehandlung unterziehen
- Personen, die einen Herzschrittmacher tragen
- Personen, die Herz-Kreislauf-Medikamente einnehmen
- Schwangere Frau
- Sportler, die täglich mehr als 5 Stunden intensiver sportlicher Betätigung nachgehen
- Personen mit einem Herzschlag von weniger als 60 Schlägen/Minute

Umgang mit Batterien

WARNUNG:

- Setzen Sie die Batterien keinen hohen Temperaturen oder direkter Sonneneinstrahlung aus. Werfen Sie niemals Batterien ins Feuer. Es besteht Explosionsgefahr!
- Halten Sie Batterien von Kindern fern. Sie sind kein Spielzeug!
- Öffnen Sie die Batteriepackung nicht gewaltsam.

WARNUNG

- Vermeiden Sie den Kontakt mit metallischen Gegenständen. (Ringe, Nägel, Schrauben etc.) Es besteht Kurzschlussgefahr!
- Durch einen Kurzschluss können sich Akkus stark erhitzen oder sogar in Brand geraten. Dies kann zu Verbrennungen führen.
- Zu Ihrer eigenen Sicherheit sollten die Batteriepole beim Transport mit Klebestreifen abgedeckt werden.
- Wenn eine Batterie ausläuft, reiben Sie die Flüssigkeit nicht in Ihre Augen oder Schleimhäute. Bei Kontakt der Hände mit der Flüssigkeit sollten diese gründlich gewaschen und die Augen mit klarem Wasser ausgespült werden; Bei anhaltenden Beschwerden konsultieren Sie bitte einen Arzt.

Einlegen der Batterien

NOTIZ:

Bei Bedarf sind die mitgelieferten Akkus für den Transport mit Plastikfolie geschützt. Remove this foil before inserting the batteries into the appliance.

1. Öffnen Sie das Batteriefach auf der Rückseite.
2. Legen Sie 2 Batterien vom Typ AAA/R03 ein. Bitte achten Sie auf die richtige Polarität (siehe Aussehen des Batteriefachs)!
3. Schließen Sie das Batteriefach wieder.
4. Wenn Sie das Gerät längere Zeit nicht benutzen, nehmen Sie bitte die Batterien heraus, um ein Auslaufen von Batteriesäure zu verhindern.
5. Wenn die Meldung „Lo“ auf dem Display erscheint, ersetzen Sie die Batterien.

VORSICHT:

- Unterschiedliche Batterietypen oder neue und gebrauchte Batterien dürfen nicht gemeinsam verwendet werden.
- Batterien dürfen nicht im Hausmüll entsorgt werden. Entsorgen Sie die verbrauchten Batterien in der entsprechenden Sammeltonne.

Standort der Kontrollen

1. Kontaktflächen
2. Anzeige
3. AB-Taste ▼
4. UP-Taste ▲
5. Set-Taste

Symbol anzeigen	Meaning
kg (lb/st)	Körpergewicht verringern
USER	Benutzerspeicherplatz
♂	Männlich
♀	Weiblich
cm (ft/in)	Körpergröße
Age	Alter
☞	Körperfettanzeige
☞	Körperwasseranzeige
☞	Anzeige der Muskelmasse
☞	Anzeige des Knochengewichts
%	Anteil Körperfett/Körperwasser/Muskelmasse/Knochengewicht
KCAL	Täglicher Kilokalorienbedarf
Increase	Gewichtszunahme in kg (lb/st) im Vergleich zur vorherigen Messung
Decrease	Gewichtsverlust in kg (lb/st) im Vergleich zur vorherigen Messung

Technische Spezifikationen

Modell:	756
Stromversorgung:	2 Batterien 1,5 V Typ „AAA“ / „R03“
Nettogewicht des Geräts:	1,3 kg
Speicherkapazität:	10 PO-P9
Massenausrichtung:	von 100 bis 220 cm
Alter:	von 18 bis 100 Jahren
Mindestgewicht:	ab 3,0 kg
Maximales Gewicht:	180 kg
Gewichtsmesseinheit:	100g-Schritte
Körperfett-Messeinheit:	0,1 %
Körperfett-Messbereich:	4,0 % - 50,0 %
Messbereich Körperwasser:	35,0 % - 85,0 %
Messbereich Muskelmasse:	10,0 % - 50,0 %

Technische Änderungen vorbehalten!

Dieses Gerät wurde nach allen relevanten aktuellen CE-Richtlinien wie elektromagnetischer Verträglichkeit und Niederspannungsrichtlinie geprüft und nach den neuesten Sicherheitsvorschriften gebaut.

Informationen zur Körperfettmessung

WARNUNG:

Benutzen Sie die Waage nicht, wenn Sie einen Herzschrittmacher oder ein anderes medizinisches Implantat mit elektronischen Komponenten tragen. Durch die Messung kann die Funktion des Implantats beeinträchtigt werden.

NOTIZ:

Das Hauptprinzip dieses Geräts basiert auf der Messung der elektrischen Impedanz im menschlichen Körper. Um die tatsächlichen Körperdaten zu ermitteln, leitet das Gerät ein schwaches, nicht wahrnehmbares elektrisches Signal durch Ihren Körper.

Das Signal ist grundsätzlich sicher! Bitte lesen Sie jedoch unsere besonderen Sicherheitshinweise!

Die Messmethode wird als „Bioelektrische Impedanzanalyse“ (BIA) bezeichnet, ein Faktor, der auf dem Verhältnis zwischen Körpergewicht und damit verbundenen Körperwasseranteilen sowie anderen biologischen Daten (Alter, Geschlecht, Körpergewicht) basiert.

Es gibt schwere Menschen mit einem ausgewogenen Verhältnis von Fett- und Muskelmasse, und es gibt scheinbar schlanke Menschen mit deutlich hohen Körperfettwerten. Fett ist ein Faktor, der den Körper, insbesondere das Herz-Kreislauf-System, stark belastet. Daher ist die Kontrolle beider Werte (Fett und Gewicht) eine Voraussetzung für Gesundheit und Fitness.

Körperfett

Körperfett ist ein wichtiger Bestandteil des Körpers. Vom Schutz der Gelenke als Vitaminspeicher bis hin zur Regulierung der Körpertemperatur spielt Fett im Körper eine lebenswichtige Rolle. Das Ziel besteht also nicht darin, den Körperfettanteil radikal zu reduzieren, sondern vielmehr darin, ein gesundes Gleichgewicht zwischen Muskeln und Fett zu erreichen und aufrechtzuerhalten.

Die Bedeutung von Wasser für unsere Gesundheit

Der menschliche Körper besteht zu etwa 55 bis 60 Prozent aus Wasser, je nach Alter und Geschlecht in unterschiedlichen Mengen.

Wasser hat im Körper mehrere Aufgaben zu erfüllen:

- Es ist der Baustein unserer Zellen. Das bedeutet, dass alle Zellen unseres Körpers, ob Hautzellen, Drüsenzellen, Muskelzellen, Gehirnzellen oder andere, nur dann funktionsfähig sind, wenn sie ausreichend Wasser enthalten.
- Es ist ein Lösungsmittel für wichtige Stoffe in unserem Körper.
- Es ist ein Transportmittel für Nährstoffe, körpereigene Stoffe und Stoffwechselprodukte.

Referenzwerte für Ihr Fitnessprofil können Sie der Benchmark-Tabelle entnehmen. Es zeigt die Abhängigkeit der Körperperfedaten von Alter und Geschlecht. Achten Sie stets auf den Wasserhaushalt Ihres Körpers, der ebenso wie der Fettgehalt im Laufe des Tages starken Schwankungen unterliegt. Um konsistente Daten zu erhalten, messen Sie daher immer zur gleichen Tageszeit.

Die berechneten Ergebnisse des Körperfett- und Wasserspiegels sollten nur als Richtschnur verwendet werden.

Referenzwerte. Es wird nicht empfohlen, sie für medizinische Zwecke zu verwenden. Bitte konsultieren Sie immer einen Arzt, wenn Sie Fragen zu einer medizinischen Behandlung oder einer Diät haben, um ein normales Körpergewicht zu erreichen.

Richtwerte für den Körperfett- und Körperwassergehalt in Prozent (ungefähre Zahlen)

Männlich	10-20	21-42	43-65	66-80
Untergewicht	<15%	<17	<18	<19
Gesund	[15, 21]	[17, 23]	[18, 24]	[19, 25]
Übergewicht	[21, 26]	[23, 28]	[24, 29]	[25, 30]
Übergewichtig	>=26	>=28	>=29	>=30
Female				
Untergewicht	<18%	<20	<21	<22
Gesund	[18, 28]	[20, 30]	[21, 31]	[22, 32]
Übergewicht	[28, 33]	[30, 35]	[31, 36]	[32, 37]
Übergewichtig	>=33	>=35	>=36	>=37

Verwenden

Das Gerät verfügt über einen sehr empfindlichen Sensor. Wenn Sie die Einstellungen anpassen möchten, berühren Sie einfach die Tasten sanft mit Ihrem Finger. Wenn das Gerät nicht auf Berührungen reagiert, reinigen Sie die Glasoberfläche mit einem weichen, trockenen Tuch.

NOTIZ:

Die Waage ist werkseitig auf die Einheiten „kg“ und „cm“ eingestellt.

Um die Einstellungen auf „lb“ oder „st“ sowie „Ft.in“ zu ändern, gehen Sie wie folgt vor:





- Schalten Sie die Waage ein, indem Sie mit dem Fuß oder Zeh leichten Druck auf die Glasoberfläche ausüben.
- Drücken Sie die UP-Taste, bis die gewünschte Gewichtseinheit angezeigt wird. Auch die Einheit für die Höhe ändert sich automatisch.

Wiegefunktion

- Stellen Sie die Waage auf eine harte, ebene Oberfläche (Teppiche vermeiden). Ein unebener Boden trägt zu ungenauen Messungen bei.
- Stellen Sie sich mit beiden Füßen auf die Waage. Das Gerät schaltet sich automatisch ein.
- Verteilen Sie Ihr Gewicht gleichmäßig und warten Sie, bis die Waage Ihr Gewicht ermittelt.
- Die Ziffern auf dem Display blinken, bevor Ihr genaues Gewicht angezeigt wird.
- Um die Batterielebensdauer zu verlängern, schaltet sich das Gerät 10 Sekunden nach dem Verlassen der Waage automatisch aus.

NOTIZ:

- Das Gerät kann nur dann einwandfrei funktionieren, wenn Sie barfuß und trocken auf dem Gerät stehen!
- Wischen Sie bei Bedarf die Kontaktflächen ab, um die Ergebnisse zu verbessern.
- Aufgrund der starken Schwankung des Körperfettanteils ist es schwierig, einen Richtwert zu erreichen. Im Durchschnitt liegt der optimale Testzeitpunkt zwischen 16 und 17 Uhr und 20 Uhr, da der Körperfettanteil in dieser Zeit sehr konstant bleibt.
- Drücken Sie die SET-Taste. Auf dem Display erscheinen die voreingestellten gespeicherten Positionsdaten (USER blinkt). Wählen Sie mit der UP/TASTE die Speicherposition aus, an der Ihre Daten gespeichert werden.
- Warten Sie, bis die USER-Anzeige und 0,0 kg (0,0 lb) aufhören zu blinken.
- Stellen Sie sich mit beiden Füßen auf die Auflageflächen (1) der Waage.
- Zunächst blinkt Ihr Gewicht auf dem Display.
- Nach einigen Sekunden werden folgende Ergebnisse angezeigt:

1. Der Körperfettanteil in % (Symbol )
Der Körperwassergehalt in % (Symbol )
 2. Die Ergebnisanalyse in Form eines Balkens
Der Muskelmasseanteil in % (Symbol )
Der Knochenmasseanteil in % (Symbol )
Der Kalorienbedarf pro Tag
 3. Das voreingestellte Geschlecht
Der voreingestellte Typ
Die voreingestellte Höhe
Das voreingestellte Alter (AGE)
Die Gewichtszunahme (INCREASE) / der Gewichtsverlust (DECREASE) in kg (lb/st) im Vergleich zur vorherigen Messung
- Anschließend werden die ermittelten Daten wiederholt angezeigt. Dann schaltet sich die Waage automatisch aus.

Fehlermeldungen anzeigen

NOTIZ:

Wenn eine Fehlermeldung auf dem Display erscheint, warten Sie, bis das Gerät ausgeschaltet ist. Schalten Sie es wieder ein, um den Vorgang neu zu starten. Sollte die Fehleranzeige weiterhin bestehen bleiben, nehmen Sie die Batterien für 10 Sekunden aus dem Batteriefach.

Symbol anzeigen	Bedeutung
8888	Selbsttest (beim Einschalten) zur Überprüfung der numerischen Anzeige ordnungsgemäß funktioniert
---	Die Waage steht fehlerhaft
Lo	Batterie ist fast leer
Err	Der Körperfettanteil liegt darüber oder darunter die Grenzen der Messkala
EEEE	Das Gewicht liegt über dem zulässigen Höchstgewicht

Reinigung

VORSICHT:

- Tauchen Sie die Waage nicht in Wasser: Die elektronischen Komponenten können beschädigt werden.
- Verwenden Sie keine Drahtbürste oder andere scheuernde Gegenstände.
- Verwenden Sie keine säurehaltigen oder scheuernden Reinigungsmittel.
- Reinigen Sie das Gerät mit einem leicht feuchten Tuch. Achten Sie darauf, dass keine Feuchtigkeit oder Wasser in das Gerät eindringt!
- Verwenden Sie zum Reinigen ein handelsübliches Reinigungsmittel oder Seife.
- Trocknen Sie das Gerät nach der Reinigung gut mit einem trockenen, weichen Tuch ab.

Entsorgung von Batterien

Ihr Gerät enthält Batterien. Wenn diese Batterien verbraucht sind, befolgen Sie die nachstehenden Anweisungen:

VORSICHT:

- Batterien/Akkus dürfen nicht im Hausmüll entsorgt werden!
 - Die Batterien müssen aus dem Gerät entfernt werden.
 - Geben Sie verbrauchte Batterien bei der entsprechenden Sammelstelle oder beim Händler ab.
 - Informationen zu öffentlichen Sammelstellen erhalten Sie bei Ihrer Stadt oder Gemeinde.
- Dieses Symbol finden Sie auf Batterien/Akkus, die gefährliche Stoffe enthalten:
Pb = enthält Blei
Cd = enthält Cadmium
Hg = enthält Quecksilber
Li = enthält Lithium

Entsorgung



Diese Kennzeichnung weist darauf hin, dass dieses Produkt in der gesamten EU nicht mit anderen Haushaltsabfällen entsorgt werden darf. Um mögliche Schäden für die Umwelt und die menschliche Gesundheit durch unkontrollierte Abfallentsorgung zu vermeiden, sollten Sie es recyceln.

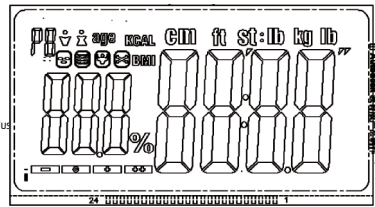
Bewahren Sie dieses Handbuch zum Nachschlagen auf und geben Sie es zusammen mit dem Gerät an künftige Benutzer weiter.



MANUALE D'USO

ISTRUZIONI GENERALI DI SICUREZZA

LCD
display



Leggere attentamente le istruzioni per l'uso prima di mettere in funzione l'apparecchio e conservare le istruzioni, compresa la garanzia.

- la ricevuta e, se possibile, la scatola con l'imballaggio interno. Se si cede l'apparecchio ad altre persone, si prega di trasmettere anche le istruzioni per l'uso.
- L'apparecchio è concepito esclusivamente per uso privato e non commerciale.
 - Utilizzare il dispositivo solo per lo scopo previsto.
 - Non utilizzare un dispositivo danneggiato.
 - Tenere lontano da calore, luce solare diretta, umidità (non immergere mai in liquidi) e spigoli vivi.
 - Non cercare di riparare l'apparecchio da soli. Rivolgersi sempre a un tecnico autorizzato.
 - Prestare attenzione alle seguenti "Istruzioni speciali di sicurezza".

Bambini

- Per garantire la sicurezza dei bambini, si prega di tenere tutti gli imballaggi (sacchetti di plastica, scatole, polistirolo, ecc.) fuori dalla loro portata.

ATTENZIONE!

- Non permettere ai bambini piccoli di giocare con la carta stagnola perché c'è il rischio di soffocamento!
- I bambini devono essere sempre sorvegliati per evitare che giochino con il dispositivo.

Istruzioni speciali di sicurezza per questa macchina

AVVERTENZA:

Se la superficie del vetro è umida o ricoperta di gocce d'acqua, asciugarla per evitare il rischio di scivolare.

ATTENZIONE:

- Maneggiare la bilancia con cura, poiché si tratta di uno strumento di misura preciso. Non farla cadere e non saltarci sopra.
- Non caricare l'apparecchio con più di 180 kg per evitare di danneggiarlo.
- Se la bilancia viene trasportata o non viene utilizzata, riparla solo in posizione orizzontale.
- La bilancia per l'analisi del grasso corporeo non è adatta alle seguenti persone:
 - Bambini sotto i 10 anni e adulti sopra i 99 anni
 - Persone con sintomi di febbre, edema o osteoporosi
 - Persone in trattamento dialitico
 - Persone che utilizzano un pacemaker
 - Persone che assumono farmaci cardiovascolari
 - Donne incinte
 - Sportivi che svolgono più di 5 ore di attività sportiva intensa al giorno
 - Persone con un battito cardiaco inferiore a 60 battiti/minuto

Manipolazione delle batterie

AVVERTENZA:

- Non esporre le batterie a temperature elevate o alla luce diretta del sole. Non gettare mai le batterie nel fuoco. C'è il rischio di esplosione!
- Tenere le batterie lontane dai bambini. Non sono un giocattolo!
- Non aprire la confezione delle batterie con la forza.

AVVERTENZA:

- Evitare il contatto con oggetti metallici. (Anelli, chiodi, viti, ecc.) C'è il pericolo di un cortocircuito!
- In seguito a un cortocircuito, le batterie possono riscaldarsi notevolmente o addirittura prendere fuoco. Ciò può provocare ustioni.
- Per la vostra sicurezza, i poli della batteria devono essere coperti con strisce adesive durante il trasporto.
- Se una batteria perde, non strofnate il liquido negli occhi o sulle mucose. Se le mani vengono a contatto con il liquido, lavarle accuratamente e sciacquare gli occhi con acqua pulita; se i sintomi persistono, consultare un medico.

Inserimento delle batterie

NOTA:

Se necessario, le batterie in dotazione sono state protette per il trasporto con un foglio di plastica.

1. Rimuovere questa pellicola prima di inserire le batterie nell'apparecchio.
2. Aprire il vano batterie sul retro.
3. Inserire 2 batterie di tipo AAA/R03. Assicurarsi che la polarità sia corretta (vedere l'aspetto del vano batterie)!
4. Richiudere il vano batterie.
5. Se il dispositivo non viene utilizzato per un periodo prolungato, estrarre le batterie per evitare perdite di acido.
6. Se sul display appare il messaggio "Lo", sostituire le batterie.

ATTENZIONE:

- Non è consentito utilizzare insieme tipi di batterie diversi o batterie nuove e usate.
- Le batterie non devono essere smaltite insieme ai rifiuti domestici. Smaltire le batterie usate negli appositi contenitori di raccolta.

Posizione dei controlli

1. Superfici di contatto
2. Display
3. Pulsante GiU ▼
4. Tasto UP ▲
5. Tasto SET

Simbolo del display	Significato
Kg (lb/st)	Peso del corpo
USER	Spazio di memoria utente
♂	Uomo
♀	Donna
cm (ft/in)	Altezza del corpo
Age	Età
☺	Visualizzazione del grasso corporeo
☹	Visualizzazione dell'acqua corporea
☹	Visualizzazione della massa muscolare
☹	Visualizzazione del peso osseo
%	Percentuale di grasso corporeo/acqua corporea/massa muscolare/peso osseo
KCAL	Fabbisogno giornaliero di chilocalorie
Increase	Aumento di peso in kg (lb/st) rispetto alla misurazione precedente
Decrease	Perdita di peso in kg (lb/st) rispetto alla misurazione precedente

Questo dispositivo è stato testato in base a tutte le direttive CE vigenti, come quelle sulla compatibilità elettromagnetica e sulla bassa tensione, ed è stato costruito in conformità alle più recenti norme di sicurezza.

Informazioni sulla misurazione del grasso corporeo

ATTENZIONE:

Non utilizzare la bilancia se si utilizza un pacemaker o un altro impianto medico con componenti elettronici. Il funzionamento dell'impianto potrebbe essere compromesso dalla misurazione.

NOTA:

Il principio principale di questo dispositivo si basa sulla misurazione dell'impedenza elettrica all'interno del corpo umano. Per determinare i dati reali del corpo, il dispositivo conduce un segnale elettrico debole e impercettibile attraverso il corpo.

Il segnale è generalmente sicuro! Tuttavia, si prega di leggere le nostre speciali istruzioni di sicurezza!

Il metodo di misurazione è denominato "analisi dell'impedenza bioelettrica" (BIA), un fattore che si basa sulla relazione tra il peso corporeo e le percentuali di acqua corporea associate, nonché su altri dati biologici (età, sesso, peso corporeo).

Ci sono persone pesanti con una percentuale ben equilibrata tra massa grassa e muscolare e persone apparentemente magre con valori di grasso corporeo significativamente elevati. Il grasso è un fattore che mette a dura prova l'organismo, in particolare il sistema cardiovascolare. Pertanto, il controllo di entrambi i valori (grasso e peso) è un prerequisito per la salute e la forma fisica.

Il grasso corporeo

Il grasso corporeo è un componente importante dell'organismo. Dalla protezione delle articolazioni come deposito di vitamine alla regolazione della temperatura corporea, il grasso svolge un ruolo vitale nell'organismo. L'obiettivo non è quindi quello di ridurre radicalmente la percentuale di grasso corporeo, ma piuttosto di raggiungere e mantenere un sano equilibrio tra muscoli e grasso.

Specifiche tecniche

Modello:756
Alimentazione:2 Batterie 1,5 V Tipo „AAA“ / „R03“
Peso netto del dispositivo1,3 kg
Capacità di memoria:10 P0-P9
Allineamento della massa:da 100 a 220 cm
Età:da 18 a 100 anni
Peso minimo:a partire da 3,0 kg
Peso massimo:180 kg
Unità di misura del peso:incrementi di 100 g
Unità di misura del grasso corporeo:0,1%
Intervallo di misurazione del grasso corporeo:4,0 % - 50,0 %
Intervallo di misurazione dell'acqua corporea:35,0 % - 85,0 %
Intervallo di misurazione della massa muscolare:10,0 % - 50,0 %
Soggetto a modifiche tecniche senza preavviso!	

L'importanza dell'acqua per la nostra salute

Circa il cinquantacinque-sessanta per cento del corpo umano è costituito da acqua, in quantità variabili a seconda dell'età e del sesso.

L'acqua deve svolgere diversi compiti all'interno dell'organismo:

- È l'elemento costitutivo delle nostre cellule. Ciò significa che tutte le cellule del nostro corpo, siano esse cellule della pelle, cellule delle ghiandole, cellule muscolari, cellule cerebrali o altre, sono funzionali solo se contengono acqua a sufficienza.
- È un solvente per le sostanze importanti del nostro corpo.
- È un mezzo di trasporto per i nutrienti, le sostanze proprie dell'organismo e i prodotti metabolici.

I valori di riferimento per il vostro profilo di fitness sono riportati nella tabella di riferimento. Essa mostra la dipendenza dei dati sul grasso corporeo dall'età e dal sesso. Prestare sempre attenzione al bilancio idrico del corpo, che, come il livello di grasso, subisce forti fluttuazioni nel corso della giornata. Pertanto, per ottenere dati coerenti, è bene effettuare la misurazione sempre alla stessa ora del giorno.

I risultati calcolati del grasso corporeo e del livello di acqua devono essere considerati solo come

valori di riferimento. Non è consigliabile utilizzarli per scopi medici. Consultare sempre un medico in caso di domande su un trattamento medico o una dieta per raggiungere un peso corporeo normale.

Valori guida per il contenuto di grasso corporeo e di acqua corporea in percentuale (cifre approssimative)

	10-20	21-42	43-65	66-80
Maschio				
Sottopeso	<15%	<17	<18	<19
In salute	[15, 21]	[17, 23]	[18, 24]	[19, 25]
Sovrappeso	[21, 26]	[23, 28]	[24, 29]	[25, 30]
Obeso	>=26	>=28	>=29	>=30
Donna				
Sottopeso	<18%	<20	<21	<22
In salute	[18, 28]	[20, 30]	[21, 31]	[22, 32]
Sovrappeso	[28, 33]	[30, 35]	[31, 36]	[32, 37]
Obeso	>=33	>=35	>=36	>=37

Utilizzo

Il dispositivo è dotato di un sensore molto sensibile. Se si desidera regolare le impostazioni, è sufficiente toccare delicatamente i pulsanti con il dito.

Se il dispositivo non risponde al tocco, pulire la superficie di vetro con un panno morbido e asciutto.

NOTA:

La bilancia è impostata in fabbrica con le unità di misura „kg“ e „cm“.

Per modificare le impostazioni in „lb“ o „st“ e „Ft.in“, procedere come segue:

- Accendere la bilancia esercitando una leggera pressione sulla superficie di vetro con il piede o la punta del piede.
- Premere il tasto UP, finché non viene visualizzata l'unità di peso desiderata. Anche l'unità di misura dell'altezza cambia automaticamente.

Funzione di pesatura

- Posizionare la bilancia su una superficie dura e piana (evitare i tappeti). Un pavimento irregolare contribuisce a rendere imprecise le misurazioni.
- Salire sulla bilancia con entrambi i piedi. Il dispositivo si accende automaticamente.
- Distribuite il vostro peso in modo uniforme e attendete che la bilancia determini il vostro peso.
- Le cifre sul display lampeggiano prima che venga visualizzato il peso esatto.
- Per prolungare la durata della batteria, il dispositivo si spegne automaticamente 10 secondi dopo essere scesi dalla bilancia.

NOTA:

- Il dispositivo può funzionare correttamente solo se vi si sta sopra con i piedi nudi e asciutti!
- Se necessario, pulire le superfici di contatto per migliorare i risultati.
- A causa delle notevoli fluttuazioni del grasso corporeo, è difficile ottenere un valore standard. In media, l'orario ottimale per il test è tra le 18.00 e le 20.00, poiché il grasso corporeo rimane molto costante in questo periodo di tempo.
- Premere il pulsante SET. Sul display appaiono i dati di posizione preimpostati e memorizzati (USER lampeggia). Utilizzare i tasti UP / DOWN per selezionare la posizione memorizzata in cui salvare i dati.
- Attendere che il display USER e 0.0 kg (0.0 lb/st) smetta di lampeggiare.
- Posizionarsi con entrambi i piedi sulle superfici di contatto (1) della bilancia.
- Il vostro peso lampeggerà sul display.
- Dopo alcuni secondi, verranno visualizzati i seguenti risultati:

1. Il contenuto di grasso corporeo in % (☞ simbolo)
Il contenuto di acqua corporea in % (☞ simbolo)
L'analisi dei risultati sotto forma di barra
 2. Il contenuto di massa muscolare in % (☞ simbolo)
Il contenuto di massa ossea in % (☞ simbolo)
Il fabbisogno calorico giornaliero
 3. Il sesso preimpostato
Il tipo preimpostato
L'altezza preimpostata
L'età preimpostata (AGE)
L'aumento (aumento) / la perdita (diminuzione) di peso in kg (lb/st) rispetto alla misurazione precedente.
- Successivamente, i dati determinati verranno visualizzati ripetutamente. Poi la bilancia si spegne automaticamente.

Messaggi di errore sul display**NOTA:**

Se sul display appare un messaggio di errore, attendere che il dispositivo sia spento. Riaccenderlo per riavviare il dispositivo. Se il display di errore non è scomparso, estrarre le batterie dal vano batterie per 10 secondi.

Simbolo del display	Significato
8888	Autotest (all'accensione) per verificare che il display numerico funzioni correttamente
---	La bilancia non funziona correttamente
Lo	La batteria è scarica
Err	La percentuale di grasso corporeo è superiore o inferiore ai limiti della scala di misurazione i limiti della bilancia di misurazione
EEEE	Il peso è superiore al peso massimo consentito

Pulizia**ATTENZIONE:**

- Non immergere la bilancia in acqua: i componenti elettronici potrebbero danneggiarsi.
- Non utilizzare spazzole metalliche o oggetti abrasivi.
- Non utilizzare detersivi acidi o abrasivi.
- Pulire il dispositivo con un panno leggermente umido. Assicurarsi che l'umidità o l'acqua non penetrino nel dispositivo!
- Per la pulizia, utilizzare un detersivo o un sapone comunemente in commercio.
- Asciugare bene il dispositivo dopo la pulizia con un panno asciutto e morbido.

Smaltimento delle batterie

L'apparecchio contiene batterie. Se le batterie sono esaurite, seguire le istruzioni riportate di seguito:

ATTENZIONE:

Le batterie/le batterie ricaricabili non devono essere smaltite con i rifiuti domestici!

- Le batterie devono essere rimesse dall'apparecchio.
- Portare le batterie esaurite al punto di raccolta appropriato o presso un rivenditore.
- Le autorità locali possono fornire informazioni sui punti di raccolta pubblici.

Questo simbolo è presente sulle batterie/ batterie ricaricabili che contengono sostanze pericolose:

- Pb = contains lead
- Cd = contains cadmium
- Hg = contains mercury
- Li = contains lithium

Smaltimento corretto del prodotto

Questo marchio indica che questo prodotto non deve essere smaltito con altri rifiuti domestici in tutta l'UE. Per evitare possibili danni all'ambiente o alla salute umana dovuti allo smaltimento incontrollato dei rifiuti, riciclarlo.

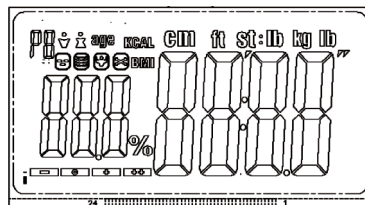
Conservare il presente manuale per riferimenti futuri e consegnarlo insieme all'apparecchiatura a eventuali futuri utenti.



HASZNÁLATI KÉZIKÖNYV

ÁLTALÁNOS BIZTONSÁGI UTASÍTÁSOK

LCD
display



A készülék üzembe helyezése előtt figyelmesen olvassa el a használati utasítást, és őrizze meg az utasításokat, beleértve a garanciát is, a blokkot, és ha lehetséges, a beszálló csomagolást tartalmazó dobozt. Ha ezt a készüléket más személyeknek adja át, kérjük, adja át a kezelési útmutatót is.

- A készüléket kizárólag magán- és nem kereskedelmi használatra tervezték.
- Kizárólag a rendeltetészerű használatra használja a készüléket.
- Sérült készüléket ne használjon.
- Tartsa távol a hőtől, közvetlen napfénytől, nedvségtől (soha ne merítse folyadékba) és bűtorok, eszközök éles széléitől.
- Ne próbálja meg saját maga megjavítani a készüléket. Mindig forduljon hivatalos szakemberhez.
- Fordítson nagy figyelmet az alábbi „Különleges biztonsági utasításokra”.

Gyermekek

- A gyermekek biztonsága érdekében kérjük, hogy minden csomagolást (műanyag zacskók, dobozok, polisztróli stb.) tartsanak távol a gyermekektől.

FIGYELMEZTETÉS!

Ne engedje, hogy kisgyermek a fóliával játszzanak, mert fennáll a fulladás veszélye!

- A gyermekeket mindig felügyelni kell annak érdekében, hogy ne játszanak a készülékkel.

Különleges biztonsági utasítások erre a gépre vonatkozóan

FIGYELMEZTETÉS!

Ha az üvegfelület nedves vagy vízszeppekkel borított, kérjük, törölje szárazra a felületet, mivel fennáll a csúszás veszélye.

FIGYELEM!

- Óvatosan kezelje a mérleget, mivel az egy precíz mérőeszköz. Ne ejtse le, és ne ugorjon rá.
- Ne terhelje meg a készüléket 180 kg-nál nagyobb súllyal, hogy elkerülje a készülék károsodását.
- Ha a mérleget szállítják vagy nem használják, kérjük, csak vízszintes helyzetben tárolja.
- A testtömeg mérleg nem alkalmas az alábbi személyek számára:
 - 10 év alatti gyermekek és 99 év feletti felnőttek
 - Lázás, ödémás vagy csonttritkulásos tünetekkel rendelkező személyek.
 - Dialízis kezelés alatt álló személyek
 - Pacemakert használó személyek
 - Kardiovaszkuláris gyógyszereket szedő személyek
 - Terhes nők
 - Sportolók, akik naponta több mint 5 órányi intenzív sporttevékenységet végeznek.
 - Azok, akiknek a szíverése 60 ütem/percnél alacsonyabb.

Az akkumulátorok kezelése

FIGYELMEZTETÉS:

- Ne tegye ki az akkumulátorokat magas hőmérsékletnek vagy közvetlen napfénynek. Soha ne dobja az akkumulátorokat a tűzbe. Robbanásveszély áll fenn!
- Tartsa az elemeket gyermekektől távol. Nem játéknak minősülnek!
- Ne csomagolja ki az elemeket túl erőteljes mozdulatokkal.

FIGYELMEZTETÉS!

- Kerülje a fém tárgyakkal való érintkezést. (Gyűrűk, szögek, csavarok stb.) Rövidzárat veszélye áll fenn!
- Rövidzárat következtében az akkumulátorok jelentősen felmelegedhetnek, vagy akár kigyulladhatnak. Ez égési sérüléseket okozhat.
- Saját biztonsága érdekében az akkumulátor polusaát szállítás közben ragasztószalaggal kell lefedni.
- Ha egy akkumulátor szivárog, ne dörzsölje a folyadékot a szemébe vagy a nyálkahártyájára. Ha a folyadékkal érintkezik a keze, alaposan meg kell mosni, és a szemet tiszta vízzel ki kell öblíteni; ha a tünetek továbbra is fennállnak, forduljon orvoshoz.

Az elemek behelyezése

MEGJEGYZÉS:

Ahol szükséges, a mellékelt elemeket műanyag fóliával védjük a szállításhoz.

1. Távolítsa el ezt a fóliát, mielőtt behelyezné az elemeket a készülékbe.
2. Nyissa ki a háttálcán lévő elemtartót.
3. Helyezzen be 2 darab AAA/RO3 típusú elemet. Ügyeljen a helyes polarításra (lásd az elemtartó rekesz kinezetét!)
4. Zárja vissza az elemtartót.
5. Ha a készüléket hosszabb ideig nem használja, kérjük, vegye ki az elemeket az akkumulátorsav szivárgásának megakadályozása érdekében.
6. Ha a kijelzőn megjelenik a „Lo” üzenet, cserélje ki az elemeket.

FIGYELEM!

- Különböző típusú akkumulátorokat vagy új és használt akkumulátorokat nem szabad együtt használni.
- Az akkumulátorokat nem szabad a háztartási hulladékkal együtt ártalmatlanítani. A használt akkumulátorokat a megfelelő gyűjtődényben kell elhelyezni.

A kezelőszervek elhelyezése

1. Érintkező felületek
2. Kijelző
3. DOWN-gomb ▼
4. UP-gomb ▲
5. SET-gomb

Kijelzőn megjelenő szimbólum	Magyarázat
Kg (lb/st)	Testtömeg
USER	Felhasználói memória
♂	Férfi
♀	Nő
cm (ft/in)	Testmagasság
Age	Kor
☑	Test zsírtartalma
☰	Test víztartalma
☒	Izomtömeg
☒	Csonttömeg
%	Test zsírtartalma/Test víztartalma/Izomtömeg/Csonttömeg százaléka
KCAL	Napi kilokalóriaszükséglet
Increase	Súlygyarapodás kg-ban (lb/st) az előző méréshez képest
Decrease	Súlycsökkenés kg-ban (lb/st) az előző méréshez képest

Ezt a készüléket az összes vonatkozó hatályos CE-irányelv, például az elektromágneses összeférhetőségi és az alacsony feszültségű irányelvek szerint tesztelték, és a legújabb biztonsági előírásoknak megfelelően készült.

Információk a testszír mérésről

FIGYELEM:

Ne használja a mérleget, ha pacemakert vagy más, elektronikus alkatrészeket tartalmazó orvosi implantátumot használ. Az implantátum működése a mérés következtében károsodhat.

MEGJEGYZÉS:

A készülék fő elve az emberi testen belüli elektromos impedancia mérésén alapul. A tényleges testadatok meghatározásához a készülék egy gyenge, észrevehetetlen elektromos jelet vezet végig az Ön testén.

A jel általában biztonságos! Kérjük azonban, olvassa el speciális biztonsági utasításainkat!

A készülék fő elve az emberi testen belüli elektromos impedancia mérésén alapul. A tényleges testadatok meghatározásához a készülék egy gyenge, észrevehetetlen elektromos jelet vezet végig az Ön testén.

A mérési módszer „bioelektromos impedanciaelemzésnek” (BIA) nevezik, amely tényező a testsúly és a hozzá tartozó testvízszázalék, valamint egyéb biológiai adatok (életkor, nem, testsúly) közötti kapcsolaton alapul.

Vannak nehéz testsúlyú személyek, akiknél a zsír- és izomtömeg aránya kiugróan alacsony, és vannak látszólag karcsúknak tűnő személyek, akiknél a testszírterék jelentősen magasak. A zsír olyan tényező, amely komoly terhelést jelent a szervezetre, különösen a szív- és érrendszerre. Ezért mindkét érték (a zsír és a testsúly) ellenőrzése az egészség és a fitness előfeltétele.

Műszaki specifikációk

Model szám:	756
Tápegység:	2 db elem: 1.5 V Type "AAA" / "RO3"
A készülék nettó tömege:	1.3 kg
Memória terjedeleme:	10 PO-P9
Magasság terjedeleme:	from 100 to 220 cm
Korhatár:	from 18 to 100 years
Minimum súly:	from 3.0 kg
Maximum súly:	180 kg
Súlymérési egység:	100g increments
Testszír mérőegység:	0.1%
Testszír mérési terjedelme:	4.0% - 50.0%
Test víztartalmának mérési terjedelme:	35.0% - 85.0%
Izomtömeg mérési terjedelme:	10.0% - 50.0%
A gyártó élhet a változtatás jogának lehetőségével!	

Testzír

A testzír a test fontos összetevője. Az izületek védelmétől a vitaminraktárként való működésétől a testhőmérséklet szabályozásáig a zsír létfontosságú szerepet játszik a szervezetben. A cél tehát nem a testzír arányának radikális csökkentése, hanem az izom és a zsír közötti egészséges egyensúly elérése és fenntartása.

A víz fontossága az egészségünk szempontjából

Az emberi test körülbelül ötven%-ban szárazkétl víz alkotja, életkortól és nemtől függően változó mennyiségben.

A víznek számos feladatait kell ellátnia a szervezetben:

- A sejteink építőköve. Ez azt jelenti, hogy testünk minden sejtje, legyenek azok bőrsejtek, mirigysejtek, izomsejtek, agysejtek vagy mások, csak akkor működőképesek, ha elegendő vizet tartalmaznak.
- A szervezetünkben lévő fontos anyagok oldószere.

A tápanyagok, a test saját anyagai és az anyagcsere-termékek szállítóeszköze.

A fitességi profilod referenciaértékeit az összehasonított táblázatban láthatod. Ez mutatja a testzíradataid életkortól és nemtől való függését. Mindig figyei el a szervezet vízháztartására, amely a zsírszínhez hasonlóan erős ingadozásokat meg keresztül a nap folyamán. Ezért a konzisztens adatok elérése érdekében mindig a nap azonos szakában mérjen.

A testzír és a vízszint számított eredményei csak úgy tekinthetők, mint referenciaértékek tekinthetők. Orvosi célokra nem ajánlott használni őket. Kérjük, mindig forduljon orvoshoz, ha a normális testsúly elérése érdekében orvosi kezeléssel vagy diétával kapcsolatos kérdései vannak.

A testzír- és testvíztartalom százalékos arányára vonatkozó iránymutató értékek (hozzávetőleges értékek)

Férfi	10-20	21-42	43-65	66-80
Alultáplált	<15%	<17	<18	<19
Egészséges	[15, 21]	[17, 23]	[18, 24]	[19, 25]
Túlsúlyos	[21, 26]	[23, 28]	[24, 29]	[25, 30]
Elhízott	>=26	>=28	>=29	>=30
Nő				
Alultáplált	<18%	<20	<21	<22
Egészséges	[18, 28]	[20, 30]	[21, 31]	[22, 32]
Túlsúlyos	[28, 33]	[30, 35]	[31, 36]	[32, 37]
Elhízott	>=33	>=35	>=36	>=37

Használat

A készülék nagyon érzékeny mérőműszerrel rendelkezik. Ha módosítani szeretné a beállításokat, egyszerűen csak óvatosan érintse meg a gombokat az újával. Ha a készülék nem reagál a érintésre, tisztítsa meg az üvegfelületet puha, száraz ruhával.

MEGJEGYZÉS:






- A mérések gyárilag a „kg” és a „cm” mértékegységekkel vannak beállítva.
- A beállítások „lb” vagy „st”, valamint „Ft.in” mértékegységre történő módosításához a következőképpen járjon el:
 - Kapcsolja be a mérleget úgy, hogy lábával vagy lábujjával gyengéden nyomást gyakorol az üvegfelületre.
 - Nyomja meg az UP gombot, amíg a kívánt súlyegység meg nem jelenik a kijelzőn. A magasság mértékegysége is automatikusan megváltozik.

Mérési funkció

- Phelyezze a mérleget kemény, sík felületre (kerülje a szőnyeget). Az egyetlen padló hozzájárul a pontatlan mérésekhez.
- Álljon a mérlegre mindkét lábával. A készülék automatikusan bekapcsol.
- Egyenletesen oszlassa el a súlyt, és várja meg, amíg a mérleg meghatározza azt.
- A kijelzőn a számjegyek villogni fognak, mielőtt a pontos súly megjelenik.
- Az akkumulátor élettartamának meghosszabbítása érdekében a készülék automatikusan kikapcsol 10 másodperccel ezután, hogy Ön lelépett a mérlegre.

MEGJEGYZÉS:

- A készülék csak akkor működik megfelelően, ha meztelen, száraz lábbal áll rá!
- Szükség esetén törölje át az érintkezési felületet az eredmények javítása érdekében.
- A testzír jelentős ingadozása miatt nehéz standard értéket elérni. Átlagosan az optimális vizsgálati időpont este 6 és 8 óra között van, mivel a testzír ebben az időszakban nagyon egyenletes marad.
- Nyomja meg a SET gombot. A kijelzőn megjelenik az előre beállított, tárolt pozícióadat (USER villog). Az UP / DOWN gombbal válassza ki azt a tárolt pozíciót, amelyen az adatokat elmentí.
- Várja meg, amíg a USER kijelző és a 0.0 kg (0.0 lb/st) nem villog tovább.
- Álljon rá mindkét lábával a mérleg érintkezési felületeire (1).
- Először az Ön súlya fog villogni a kijelzőn.
- Néhány másodperc múlva a következő eredmények jelennek meg:

1. A testzírartalom %-ban ( szimbólum)
2. A test víztartalma %-ban ( szimbólum)
3. Az eredmények elemzése savos formában ( szimbólum)
4. Az izomtömeg-tartalom %-ban ( szimbólum)
5. A csonttömeg-tartalom %-ban ( szimbólum)
6. A napi kalóriaszükséglet
7. Az előre beállított nem
8. Az előre beállított típus
9. Az előre beállított magasság
10. Az előre beállított életkor (AGE)
11. A súlygyarapodás (NOVEKEDES) / a súlycsökkenés (FOGYÁS) kg-ban (lb/st) az előző méréshez képest.
12. Ezt követően a meghatározott adatok ismételtlen megjelennek. Ezután a mérleg automatikusan kikapcsol.

Hibáüzenetek megjelenítése

MEGJEGYZÉS:

Ha hibáüzenet jelenik meg a kijelzőn, várjon, amíg a készüléket kikapcsolják. A működés újraindításához kapcsolja be újra. Ha a hibakijelzés nem tűnt el, 10 másodpercre vegye ki az elemeket az elemtartóból.

Kijelzőn megjelenő szimbólum	Magyarázat
8888	Önteszt (bekapcsoláskor) annak ellenőrzésére, hogy a numerikus kijelző megfelelően működik
----	A mérleg hibásan áll
Lo	Elem töltöttsége alacsony
Err	A testzírartalom százalékos aránya a következő értékek felett vagy alatt van, vagy a méréskála határai között
EEEE	A súly a megengedett maximális súly felett van

Tisztítás

VIGYÁZAT:

- Ne merítse a mérleget vízbe: az elektronikus alkatrészek megsérülhetnek.
- Ne használjon droktörőket vagy bármilyen súrolószert.
- Ne használjon savas vagy súroló hatású tisztítószereket.
- A készüléket enyhén nedves ruhával tisztítsa meg. Ügyeljen arra, hogy a készülékre ne szivárgjon nedvesség vagy víz!
- A tisztításhoz használjon a kereskedelemben kapható tisztítószert vagy szappant.
- A készüléket a tisztítás után száraz és puha ruhával jól szárítsa meg.

Az elemek ártalmatlanítása

A készülék akkumulátort tartalmaz. Ha ezek az elemek elhasználdódtak, kövesse az alábbi utasításokat:

FIGYELEM!

- Az elemeket/akkumulátorokat nem szabad a háztartási hulladékkal együtt ártalmatlanítani!
- Az elemeket ki kell venni a készülékből.
- Az elhasznált akkumulátorokat vigye el a megfelelő gyűjtőhelyre vagy egy kereskedőhöz.
- A város vagy a helyi önkormányzat tájékoztatást adhat a nyilvános gyűjtőpontokról.

Ez a szimbólum a veszélyes anyagokat tartalmazó elemeken/akkumulátorokon található:

- Pb = ólomot tartalmaz
- Cd = kadmiumot tartalmaz
- Hg = higanyt tartalmaz
- Li = lítiumot tartalmaz

A termék helyes ártalmatlanítása



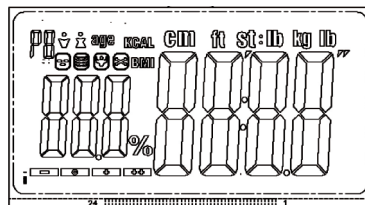
Ez a jelölés azt jelzi, hogy ez a termék az EU egész területén nem helyezhető el más háztartási hulladékokkal együtt. Az ellenőrzetlen hulladéklerakásból eredő esetleges környezeti vagy emberi egészségkárosodás megelőzése érdekében újrahasznosítani kell.

Örizz meg ezt a kézikönyvet későbbi használatra, és adja át a berendezéssel együtt a későbbi felhasználóknak.



РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ ОБЩИЕ УКАЗАНИЯ ПО БЕЗОПАСНОСТИ

ЖК-
ДИСПЛЕЙ



Перед вводом прибора в эксплуатацию внимательно прочтите инструкцию по эксплуатации и сохраните ее, включая гарантийный талон, чек и, по возможности, коробку с внутренней упаковкой. При передаче прибора другим лицам также передайте им инструкцию по эксплуатации.

- Прибор предназначен исключительно для частного, а не для коммерческого использования. Используйте прибор только по назначению.
- Не используйте поврежденное устройство.
- Храните прибор вдали от тепла, прямых солнечных лучей, влаги (ни в коем случае не погружайте в жидкость!) и острых краев.
- Не пытайтесь самостоятельно ремонтировать прибор. Всегда обращайтесь к авторизованному специалисту.
- Обратите внимание на следующие „Общие указания по технике безопасности“.

Дети

В целях обеспечения безопасности детей просим хранить всю упаковку (пластиковые пакеты, коробки, полистирол и т.д.) в недоступном для них месте.

ВНИМАНИЕ!

- Не разрешайте маленьким детям играть с фольгой, так как существует опасность удушья!
- Дети должны постоянно находиться под присмотром, чтобы они не играли с устройством.

Специальные указания по технике безопасности для данного станка

ВНИМАНИЕ:

Если поверхность стекла влажная или покрыта каплями воды, протрите ее насухо, так как существует опасность поскользнуться.

ВНИМАНИЕ:

- Обращаться с весами осторожно, так как они являются точным измерительным прибором. Не роняйте и не пригайте на них.
- Во избежание повреждения прибора не нагружайте его более чем на 180 кг.
- Если весы переносятся или не собираются использоваться, храните их только в горизонтальном положении.
- Весы для анализа содержания жира в организме не подходят для следующих лиц:
 - Дети младше 10 лет и взрослые старше 99 лет
 - Лица с симптомами лихорадки, отеков или остеопороза
 - Лица, проходящие лечение диализом
 - Лица, использующие кардиостимулятор
 - Лица, принимающие сердечно-сосудистые препараты
 - Беременные женщины
 - Спортсмены, занимающиеся интенсивными видами спорта более 5 часов в день
 - Лица с частотой сердечных сокращений менее 60 ударов в минуту

Обращение с аккумуляторами

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:

- Длительно подвергать батареи воздействию высоких температур и прямых солнечных лучей. Никогда не бросайте батареи в огонь. Существует опасность взрыва!
- Держите батареи подальше от детей. Они не являются игрушкой!
- Не открывайте упаковку с батареями силой.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:

- Избегайте контакта с металлическими предметами. (Кольца, гвозди, шурупы и т.д.) Существует опасность короткого замыкания!
- В результате короткого замыкания батареи могут сильно нагреться или даже загореться. Это может привести к пожарам.
- Для обеспечения безопасности при транспортировке полюса батареи должны быть закрыты клейкими полосками.
- В случае протечки батареи не допускайте попадания жидкости в глаза или на слизистые оболочки. При попадании жидкости на руки их следует тщательно вымыть, а глаза промыть чистой водой; при сохранении симптомов следует обратиться к врачу.

Установка батарей

ПРИМЕЧАНИЕ:

Там, где это необходимо, поставляемые в комплекте батареи защищены для транспортировки полиэтиленовой пленкой.

1. Перед установкой батарей в прибор снимите эту пленку.
2. Откройте отсек для батареек на задней панели.
3. Вставьте 2 батарейки типа AAA/RO3. Убедитесь в правильности полярности (см. внешний вид батарейного отсека)!
4. Снова закройте батарейный отсек.
5. Если прибор не используется в течение длительного времени, выньте батарейки, чтобы предотвратить утечку аккумуляторной кислоты.

6. Если на дисплее появляется сообщение „Lo“, замените батареи.

ВНИМАНИЕ:

- Не допускается совместное использование батарей разных типов или новых и отработанных батарей.
- Батареи нельзя выбрасывать вместе с бытовыми отходами. Утилизируйте использованные батареи в соответствующий контейнер.

Расположение элементов управления

1. Контактные поверхности
2. Дисплей
3. Кнопка ВНИЗ
4. Кнопка ВВЕРХ
5. Кнопка SET

Символ дисплея	Meaning
Kg (lb/st)	Вес тела
USER	Объем памяти пользователя
♂	Мужчина
♀	Женский
cm (ft/in)	Высота тела
Age	Возраст
🍖	Отображение жира в организме
💧	Отображение воды в организме
🦴	Отображение мышечной массы
⚖️	Отображение веса костей
%	Процентное соотношение жира в организме/воды в организме/мышечной массы/массы костей
KCAL	Суточная потребность в килокалориях
Increase	Увеличение веса в кг (фунт/ст) по сравнению с предыдущим измерением
Decrease	Потеря веса в кг (фунт/ст) по сравнению с предыдущим измерением

Технические характеристики

Модель:756
 Источник питания:2 Батарейки 1,5 В типа „AAA“ / „RO3“
 Масса нетто устройства1,3 кг
 Объем памяти10 PO-P9
 Выравнивание по массе:от 100 до 220 см
 Возраст:от 18 до 100 лет
 Минимальный вес:от 3,0 кг
 Максимальный вес:180 кг
 Единица измерения веса:с шагом 100 г
 Единица измерения содержания жира в организме:0,1 %
 Диапазон измерения содержания жира в организме:4,0 % - 50,0 %
 Диапазон измерения воды в организме:35,0 % - 85,0 %
 Диапазон измерения мышечной массы:10,0 % - 50,0 %
 Возможны технические изменения без предварительного уведомления!

Данное устройство было протестировано в соответствии со всеми действующими директивами СЕ, такими как директивы по электромагнитной совместимости и низкому напряжению, и выпущено в соответствии с новейшими правилами безопасности.

Информация об изменении содержания жира в организме

ВНИМАНИЕ:

Не используйте весы, если у вас установлен кардиостимулятор или другой медицинский имплантат с электронными компонентами. В результате измерения может нарушиться работа имплантата.

ПРИМЕЧАНИЕ:

Основной принцип работы этого прибора основан на измерении электрического импеданса внутри человеческого тела. Для определения фактических данных организма прибор проводит через тело слабый, незаметный электрический сигнал.

В целом сигнал безопасен! Однако, пожалуйста, ознакомьтесь с нашими специальными инструкциями по безопасности!

Метод измерения называется „биоэлектрический импедансный анализ“ (BIA), в основе которого лежит зависимость между массой тела и соответствующим процентным содержанием воды в организме, а также другими биологическими данными (возраст, пол, масса тела).

Есть грузные люди с хорошо сбалансированным процентным соотношением между жировой и мышечной массой, а есть внешне стройные, но со значительно высоким содержанием жира в организме. Жир – это фактор, оказывающий серьезную нагрузку на организм, в частности на сердечно-сосудистую систему. Поэтому контроль обоих показателей (жира и веса) является обязательным условием поддержания здоровья и

Формы**Жир в организме**

Жир – важный компонент организма. От защиты суставов в качестве хронической витаминной до регуляции температуры тела – жир играет жизненно важную роль в организме. Поэтому цель состоит не в радикальном снижении доли жира в организме, а в достижении и поддержании здорового баланса между мышцами и жиром.

Важность воды для нашего здоровья

Примерно на пятьдесят пять-шестьдесят процентов организм человека состоит из воды, в зависимости от возраста и пола в разном количестве.

Вода должна выполняться в организме несколько задач:

- Она является строительным материалом для наших клеток. Это означает, что все клетки нашего организма, будь то клетки кожи, железы, мышцы, мозга или другие, функционируют только при наличии в них достаточного количества воды.
- Она является растворителем для важных веществ в нашем организме.

Это средство транспортировки питательных веществ, собственных веществ организма и продуктов обмена.

Референтные значения для вашего фитнес-профиля можно увидеть в таблице эталонов. В ней показана зависимость в организме от возраста и пола. Всегда обращайтесь внимание на водный баланс организма, который, как и уровень жира, подвержен сильным колебаниям в течение дня. Поэтому для получения достоверных данных измерения следует проводить всегда в одно и то же время суток. Рассчитанные результаты содержания жира в организме и уровня воды следует рассматривать только как справочные значения. Их не рекомендуется использовать в медицинских целях. Пожалуйста, всегда консультируйтесь с врачом, если у вас есть вопросы по поводу медицинского лечения или диеты для достижения нормальной массы тела.

Ориентировочные значения содержания жира и воды в организме в процентах (примерные цифры)

	10-20	21-42	43-65	66-80
Мужчина				
Недостаточный вес	<15%	<17	<18	<19
Здоровый	[15, 21]	[17, 23]	[18, 24]	[19, 25]
Избыточный вес	[21, 26]	[23, 28]	[24, 29]	[25, 30]
Ожирение	>=26	>=28	>=29	>=30
Женщины				
Недостаточный вес	<18%	<20	<21	<22
Здоровые	[18, 28]	[20, 30]	[21, 31]	[22, 32]
Избыточный вес	[28, 33]	[30, 35]	[31, 36]	[32, 37]
Ожирение	>=33	>=35	>=36	>=37

Используйте

Устройство имеет очень чувствительный сенсор. Для настройки параметров просто аккуратно прикоснитесь пальцем к кнопкам.

Если устройство не реагирует на прикосновения, очистите стеклянную поверхность мягкой сухой тканью.

ПРИМЕЧАНИЕ:

На заводе-изготовителе весы имеют единицы измерения „кг“ и „си“.

Чтобы изменить настройки на „фунт“ или „ст“, а также на „фунт/ст“, выполните следующие действия:

- Включите весы, слегка надавивая ногой или пальцем на стеклянную поверхность.
- Нажимайте кнопку UP, пока на дисплее не появится нужная единица измерения веса. Единицы измерения роста также изменяются автоматически.





Функция взвешивания

Установите весы на твердую ровную поверхность (избегайте ковров). Неровный пол приводит к неточности измерений.

- Встаньте на весы обеими ногами. Прибор включается автоматически.
- Равномерно распределите свой вес и дождитесь, пока весы определят его.
- Цифры на дисплее будут мигать, прежде чем на нем появится точный вес.
- Для продления срока службы батареи прибор автоматически выключится через 10 секунд после того, как вы сойдете с весов.

ПРИМЕЧАНИЕ:

- Прибор может правильно функционировать только в том случае, если стоять на нем голыми, сухими ногами!
- При необходимости протрите контактные поверхности для улучшения результатов.
- В связи со значительными колебаниями содержания жира в организме трудно получить стандартное значение. В среднем оптимальным временем тестирования является период с 18 до 20 часов, так как в это время количество жира в организме остается очень стабильным.
- Нажмите кнопку SET. На дисплее появится значение о заданном положении (мигает USER). С помощью кнопку UP / DOWN выберите позицию, в которой сохраняются данные.
- Дождитесь, пока на дисплее не перестанут мигать индикаторы USER и 0.0 кг (0.0 фунт/ст).
- Встаньте обеими ногами на контактные поверхности (1) весов.
- Сначала на дисплее начнет мигать значение вашего веса.
- Через несколько секунд будут показаны следующие результаты:

1. Содержание жира в организме в % ( символ)
Содержание воды в организме в % ( символ)
Анализ результатов в виде столбика
 2. Содержание мышечной массы в % ( символ)
Содержание костной массы в % ( символ)
Потребность в калориях в день
 3. Заданный пол
Заданный тип
Заданный рост
Установленный возраст (AGE)
Прирост (УВЕЛИЧЕНИЕ) / снижение (УМЕНЬШЕНИЕ) веса в кг (фунт/ст) по сравнению с предыдущим измерением
- После этого установленные данные будут отображаться многократно. Затем весы автоматически выключатся.

Отображение сообщений об ошибках**ПРИМЕЧАНИЕ:**

Если на дисплее появляется сообщение об ошибке, подтвердите, пока устройство не будет выключено. Для возобновления работы снова включите его. Если сообщение об ошибке не исчезло, извлеките батарейки из батарейного отсека на 10 секунд.

Символ дисплея	Значение
8888	Самотестирование (при включении) для проверки правильности работы цифрового дисплея функционирует должным образом
----	Шкала стоит неисправно
Lo	Аккумулятор разряжен
Eg	Процентное содержание жира в организме находится выше или ниже пределы измерительной шкалы
EEEE	Вес превышает допустимый максимальный вес

Очистка**ВНИМАНИЕ:**

- Не погружайте весы в воду: это может привести к повреждению электронных компонентов.
- Не используйте проволочную щетку или любые абразивные предметы.
- Не используйте кислотные или абразивные моющие средства.
- Очищайте прибор слегка влажной тканью. Следите за тем, чтобы влага и вода не просачивались внутрь устройства!
- Для чистки используйте продающиеся в магазинах моющие средства или мыло.
- После очистки хорошо протрите устройство сухой и мягкой тканью.

Утилизация батарей

Ваш прибор содержит батареи. Если эти батареи израсходованы, следуйте приведенным ниже инструкциям:

ВНИМАНИЕ:

- Батареи/аккумуляторы нельзя выбрасывать вместе с бытовыми отходами!
 - Батареи должны быть извлечены из прибора.
 - Сдайте отработанные батареи в соответствующий пункт приема или дилера.
 - Информацию о пунктах сбора отходов можно получить в администрации вашего города или в местных органах власти.
- Этот символ можно найти на батареях/аккумуляторах, содержащих опасные вещества:

Pb = содержит свинец
Cd = содержит кадмий
Hg = содержит ртуть
Li = содержит литий

Правильная утилизация данного продукта

Данная маркировка указывает на то, что данный продукт не должен утилизироваться вместе с другими бытовыми отходами на территории ЕС. Чтобы предотвратить возможный вред окружающей среде или здоровью людей в результате неконтролируемой утилизации отходов, переработайте его.

Сохраните данное руководство для дальнейшего использования и передайте его вместе с оборудованием всем будущим пользователям.





Thank You
FOR CHOOSING US

Manufacturer / Logistic provider / Distributor / Gyártó / Logisztikai szolgáltató / Forgalmazó:
Home Impex Kft., H-1097 Budapest, Gubacsi út 19.



Berlinger Haus
Impex