

PROFI CARE®

Bedienungsanleitung / Garantie

Gebruiksaanwijzing • Mode d'emploi • Manual de instrucciones • Istruzioni per l'uso
Instruction Manual • Instrukcja obsługi / Gwarancja • Használati utasítás
Руководство по эксплуатации • دليل التعليمات



8 in 1 Glas-Analyse-Waage PC-PW 3007 FA

Glazen analyse weegschaal • Balance d'analyse en verre 8 en 1
Báscula de análisis de cristal 8 en 1 • 8 in 1 Bilancia analitica in vetro • 8 in 1 Glass Analysis Scale
8 w 1, szklana waga analizująca • 8 az 1-ben üveg analitikai mérleg
میزان التحليل الزجاجي 8 في 1 • 8 в 1 Стекланные весы-анализатор



BedienungsanleitungSeite 4

DEUTSCH

GebruiksaanwijzingPagina 11

NEDERLANDS

Mode d'emploiPage 17

FRANÇAIS

Manual de instruccionesPágina 23

ESPAÑOL

Istruzioni per l'usoPagina 29

ITALIANO

Instruction ManualPage 35

ENGLISH

Instrukcja obsługiStrona 40

JEZYK POLSKI

Használati utasítás Oldal 46

MAGYARUL

Руководство по эксплуатациистр. 52

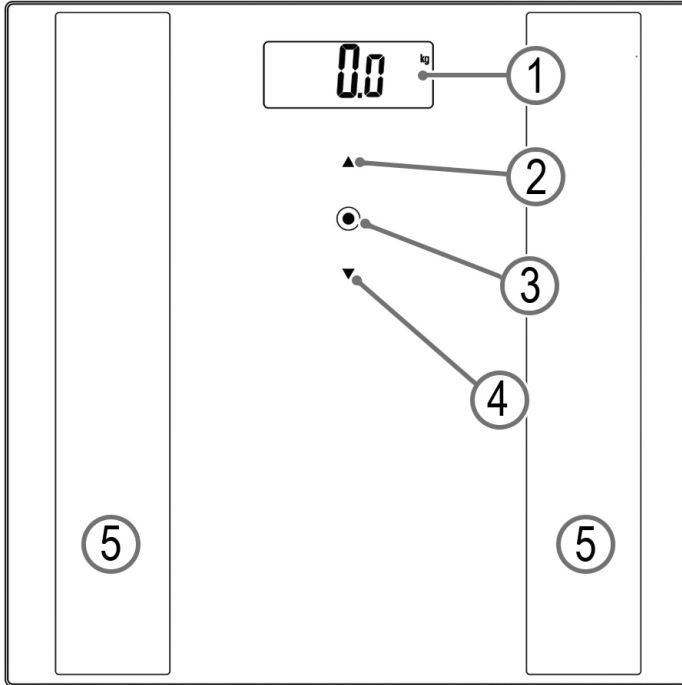
РУССКИЙ

61 دليل التعليماتصفحة العربية

العربية

Übersicht der Bedienelemente

Overzicht van de bedienings-elementen • Liste des différents éléments de commande
Indicación de los elementos de manejo • Elementi di comando • Overview of the Components
Przegląd elementów obsługi • A kezelőelemek áttekintése
Обзор деталей прибора • نظرة عامة على المكونات



Display

Display • Affichage • Pantalla • Display • Display • Wyświetlacz • Kijelző • Дисплей • شاشة العرض



Bedienungsanleitung

Vielen Dank, dass Sie sich für unser Produkt entschieden haben. Wir wünschen Ihnen viel Freude mit dem Gerät.

Symbole in dieser Bedienungsanleitung


Wichtige Hinweise für Ihre Sicherheit sind besonders gekennzeichnet. Beachten Sie diese Hinweise unbedingt, um Unfälle und Schäden am Gerät zu vermeiden:

WARNUNG:

Warnt vor Gefahren für Ihre Gesundheit und zeigt mögliche Verletzungsrisiken auf.

ACHTUNG:

Weist auf mögliche Gefährdungen für das Gerät oder andere Gegenstände hin.

 **HINWEIS:** Hebt Tipps und Informationen für Sie hervor.

Inhalt

Übersicht der Bedienelemente.....	3
Allgemeine Hinweise	4
Spezielle Sicherheitshinweise für dieses Gerät.....	4
Umgang mit Batterien	5
Einlegen der Batterien.....	5
Übersicht der Bedienelemente.....	5
Technische Daten	5
Hinweis zur Richtlinienkonformität	5
Informationen zur Analysewaage	6
Benutzung.....	6
Reine Wiegefunktion	6
Speichern der persönlichen Daten	6
Messung und Analyse	6
Bewertung der Ergebnisse	7
Körperfett.....	7
Die Bedeutung des Wassers für unsere Gesundheit	7
Richtwerte des Körperfett-Anteils in Prozent (ca.-Angaben)	7
Richtwerte des Körperwasser-Anteils und Muskelmassen-Anteils in Prozent (ca.-Angaben)	8
Richtwerte des Knochengewichts in Kilogramm (ca.-Angaben)	8
BMR (Basal Metabolic Rate/ Grundumsatz)	8
Richtwerte des täglichen Kilokalorienbedarfs ohne körperliche Aktivitäten	8
BMI (Body Mass Index).....	8
Richtwerte für den BMI.....	8
Richtwerte des Viszeralfett-Anteils (ca.-Angaben)	8
Displayanzeigen und Fehlermeldungen	8
Reinigung.....	9
Garantie.....	9
Garantiebedingungen.....	9
Garantieabwicklung.....	9
Entsorgung	10
Batterieentsorgung.....	10
Bedeutung des Symbols „Mülltonne“	10

Allgemeine Hinweise

Lesen Sie vor Inbetriebnahme dieses Gerätes die Bedienungsanleitung sehr sorgfältig durch und bewahren Sie diese inkl. Garantieschein, Kassenbon und nach Möglichkeit den Karton mit Innenverpackung gut auf. Falls Sie das Gerät an Dritte weitergeben, geben Sie auch die Bedienungsanleitung mit.

- Das Gerät ist ausschließlich für den privaten und nicht für den gewerblichen Gebrauch bestimmt.
- Benutzen Sie das Gerät nur für den vorgesehenen Zweck.
- Ein beschädigtes Gerät nicht in Betrieb nehmen.
- Halten Sie es vor Hitze, direkter Sonneneinstrahlung, Feuchtigkeit (auf keinen Fall in Flüssigkeiten tauchen) und scharfen Kanten fern.
- Reparieren Sie das Gerät nicht selbst, sondern suchen Sie einen autorisierten Fachmann auf.
- Kinder sollten beaufsichtigt werden, um sicherzustellen, dass sie nicht mit dem Gerät spielen.
- Zur Sicherheit Ihrer Kinder lassen Sie keine Verpackungsteile (Plastikbeutel, Karton, Styropor, etc.) erreichbar liegen.

WARNUNG:

Lassen Sie kleine Kinder nicht mit Folie spielen. Es besteht **Erstickungsgefahr!**

Spezielle Sicherheitshinweise für dieses Gerät

WARNUNG:

Ist die Wiegefläche feucht oder sind Wassertropfen darauf, wischen Sie diese erst trocken bzw. ab, es besteht **Rutschgefahr**.

ACHTUNG:

- Behandeln Sie die Waage mit Vorsicht, denn sie ist ein Messinstrument. Lassen Sie sie nicht fallen und springen Sie nicht darauf.
- Belasten Sie das Gerät nicht mit mehr als 180 kg (396.8 lb, 28: 3½ st:lb), um Schäden am Gerät zu vermeiden.
- Wird die Waage getragen oder nicht benutzt, lagern Sie diese bitte nur in horizontaler Position.
- Die Körperfett-Analysewaage ist für folgenden Personenkreis nicht geeignet:
 - Kinder unter 6 Jahren und Erwachsene über 100 Jahren
 - Personen mit Symptomen von Fieber, Ödemen oder Osteoporose
 - Personen in Dialysebehandlung
 - Personen mit einem Herzschrittmacher
 - Personen, die kardiovaskuläre Medikamente einnehmen
 - Schwangere

- Sportler, die täglich mehr als 5 Stunden intensive sportliche Betätigung ausüben
- Personen mit einer Herzfrequenz von unter 60 Schlägen/Minute
- Personen mit erheblichen anatomischen Abweichungen an den Beinen bezüglich der Gesamtkörpergröße (Beinlänge erheblich verkürzt oder verlängert).

Umgang mit Batterien



Batterien **nicht** aufladen!



Batterien **nicht** öffnen!



Polarität (+/-) beachten!



Batterien **nicht** kurzschließen!



Explosionsgefahr! Setzen Sie Batterien **keiner** hohen Wärme, wie z. B. Sonnenschein, Feuer oder Ähnlichem aus.

Einlegen der Batterien

(Batterien nicht im Lieferumfang enthalten)



1. Öffnen Sie das Batteriefach auf der Unterseite.
2. Legen Sie 3 Batterien des Typs AAA/R03 ein. Achten Sie auf die richtige Polarität (siehe Batteriefachboden)!
3. Schließen Sie das Batteriefach wieder.
4. Sollte im Display die Meldung „Lo“ angezeigt werden, tauschen Sie die Batterien aus.




Übersicht der Bedienelemente

- 1 Display
- 2 ▲ Taste
- 3 ● Taste
- 4 ▼ Taste
- 5 Kontaktflächen

Unterseite (ohne Abbildung)

Batteriefach

Anzeige im Display	Bedeutung
P0 - P9	Speicherplatz des Benutzers
	Männlich
	Weiblich
cm (ft:in)	Körpergröße

Anzeige im Display	Bedeutung
age	Alter
kg (lb/st:lb)	Körpergewicht
fat	Anzeige Körperfett
	Anzeige Muskelmasse
TBW	Anzeige Körperwasser
	Anzeige Knochengewicht
%	Prozentanteil - Körperfett / Körperwasser / Muskelmasse
KCAL	Grundumsatz des täglichen Energiebedarfs in Kilokalorien (BMR)
BMI	Body Mass Index
	Anzeige viszerales Fett (Organfett)

Technische Daten

Modell:..... PC-PW 3007 FA
 Spannungsversorgung:.....3 Batterien 1,5V Typ „AAA“/„R03“
 Nettogewicht des Gerätes:ca. 1,7 kg
 Speicherplätze: 10
 Größeneinstellung:.....von 80 bis 220 cm (2'7 1/2" - 7'2 1/2" ft.in)
 Alter: von 6 bis 100 Jahre
 Mindestgewicht: ab 5,0 kg (11.0 lb/0: 11 st:lb)
 Höchstgewicht:..... 180 kg (396.8 lb/28: 3 1/2 st:lb)
 Auflösung bei
 Gewichtsmessung:..... 100 g (0.2 lb / 1/4 st:lb) Schritte
 Körperfett-Einteilung: 0,1 %
 Körperwasser-Einteilung:..... 0,1 %
 Empfohlene Betriebsumgebung:
 Temperatur:0 °C - 40 °C / 32 °F - 104 °F
 Relative Luftfeuchte: < 85 %
 Körperfett-Messbereich: 5 % - 85 %
 Körperwasser-Messbereich: 7 % - 75 %
 Muskelmasse-Messbereich: 13 % - 82 %
 Knochengewicht-Messbereich:..... 0,5 kg - 8 kg
 Technische und gestalterische Änderungen im Zuge stetiger Produktentwicklungen vorbehalten.

Hinweis zur Richtlinienkonformität

Hiermit erklärt der Hersteller, dass sich das Gerät PC-PW 3007 FA in Übereinstimmung mit den folgenden Anforderungen befindet:

- EU-Richtlinie für elektromagnetische Verträglichkeit 2014/30/EU
- RoHS-Richtlinie 2011/65/EG

Informationen zur Analysewaage

WARNUNG:

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

Das Grundprinzip dieses Geräts basiert auf der Messung der elektrischen Impedanz des Körpers. Dazu lässt das Gerät ein schwaches, nicht spürbares, elektrisches Signal durch Ihren Körper fließen, um so die aktuellen Werte des Körpers zu ermitteln.

Das Signal ist im Allgemeinen völlig ungefährlich! Betrachten Sie hierzu trotzdem unsere speziellen Sicherheitshinweise!

Die Messung ist unter dem Begriff der „Bioelektrischen Impedanzanalyse“ (BIA) bekannt, einem Faktor, der mit Körperfett- und Körperwasseranteil zusammenhängt und mit anderen biologischen Daten (Alter, Geschlecht, Körpergröße) in Beziehung steht.

Benutzung

HINWEIS:

- Bei den Tasten handelt es sich um Sensor Touch-Tasten. Berühren Sie die Tasten leicht mit einem Finger, um die Funktion auszuführen.
- Die Waage ist mit den Maßeinheiten „kg“ und „cm“ voreingestellt.

Um die Waage auf „lb“ oder „st:lb“ sowie „ft:in“ einzustellen, gehen Sie bitte wie folgt vor:

1. Schalten Sie die Waage ein, indem Sie leichten Druck mit dem Fuß auf die Wiegefläche ausüben.
2. Drücken Sie wiederholt die Taste ▼ oder ▲, bis die gewünschte Gewichtseinheit angezeigt wird. Die Maßeinheit für die Körpergröße hat sich automatisch mit verändert.

Reine Wiegefunktion

1. Stellen Sie die Personenwaage auf einen harten, flachen Untergrund (vermeiden Sie Teppichboden). Unebener Boden führt zu Ungenauigkeiten.
2. Stellen Sie sich mit beiden Füßen auf die Waage. Das Gerät schaltet sich automatisch ein.
3. Verteilen Sie Ihr Gewicht gleichmäßig und warten Sie, während die Waage Ihr Gewicht ermittelt.
4. Die Anzeige im Display blinkt zunächst und dann wird Ihr genaues Gewicht angezeigt.
 - Beim Verlassen der Waage schaltet sich diese nach ca. 15 Sekunden automatisch ab, das verlängert die Batterie-Lebensdauer.
 - Erfolgt keine Gewichtsbestimmung während „0.0“ angezeigt wird, schaltet sich die Waage nach ca. 15 Sekunden automatisch ab.

Speichern der persönlichen Daten

HINWEIS:

- Die Waage verfügt über voreingestellte Werte, die Sie wie nachfolgend beschrieben ändern können.
 - Führen Sie die folgenden Schritte zügig hintereinander und innerhalb einiger Sekunden durch. Sonst bricht das Gerät den Eingabemodus automatisch ab.
 - Halten Sie eine der Tasten (▲/▼) während der Einstellung für ca. 2 Sekunden gedrückt, setzt ein Schnelllauf ein.
1. Drücken Sie die Taste ●. Im Display blinkt der zuletzt ausgewählte Speicherplatz (z. B. P0). Bestätigen Sie die Einstellung mit ● oder wählen Sie mit der ▲/▼ Taste einen anderen Speicherplatz. Danach drücken Sie ●, um zur nächsten Einstellung zu gelangen.
 2. Das Symbol für „männlich“ oder „weiblich“ blinkt. Bestätigen Sie die Einstellung mit ● oder wählen Sie mit der ▲/▼ Taste das Symbol für Ihr Geschlecht. Danach drücken Sie ●, um zur nächsten Einstellung zu gelangen.
 3. Die voreingestellte Größe blinkt. Wählen Sie mit der ▲ oder ▼ Taste Ihre Größe. Bestätigen Sie Ihre Eingabe mit ●.
 4. Die Voreinstellung age (Alter) blinkt. Wählen Sie mit der ▲ oder ▼ Taste Ihr Alter. Bestätigen Sie Ihre Eingabe mit ●.
 5. Die kurze Anzeige „---“ beendet den Eingabemodus für diesen Speicherplatz. Anschließend sehen Sie im Display den Speicherplatz, das Symbol des Geschlechts und das Gewicht „0.0kg“ (0.0lb/0: 00st:lb).

Sie haben jetzt folgende Möglichkeiten:

- Drücken Sie wiederholt die ● Taste, um sich die Einstellungen noch einmal anzeigen zu lassen bzw. die Einstellungen zu verändern.
- Sie können weitere Speicherplätze einstellen. Gehen Sie vor, wie oben beschrieben.
- Sie können sofort mit den Messungen beginnen.

Messung und Analyse

Speichern Sie zuvor Ihre persönlichen Daten auf einem Speicherplatz.

HINWEIS:

- Die Analysewaage funktioniert nur korrekt, wenn Sie barfuß und ggf. mit leicht befeuchteten Fußsohlen auf den Kontaktflächen stehen. Völlig trockene Fußsohlen können zu unbefriedigenden Ergebnissen führen, da diese eine zu geringe Leitfähigkeit aufweisen.
- Wischen Sie nötigenfalls die Kontaktflächen einmal ab, um die Leitwirkung zu verbessern.
- Aufgrund von großen Schwankungen des Körperfettanteils ist es schwierig, einen Richtwert zu bekommen. Messen Sie deshalb immer zur selben Tageszeit um einen vergleichbaren Wert zu erhalten.

HINWEIS:

- Unser Körper besteht unter anderem aus Körperfett, Körperwasser, Muskelmasse und Knochengewicht. Aufgrund individueller Wassereinlagerung in diesen Hauptbestandteilen können die ermittelten Werte abweichen. Dies ist normal und stark abhängig von Ernährung und Lebensweise.

1. Drücken Sie die Taste **⊙**. Wählen Sie mit der **▲/▼** Taste den Speicherplatz, auf dem Ihre Daten gespeichert sind. Der Speicherplatz blinkt für ca. 3 Sekunden. Anschließend sehen Sie im Display den Speicherplatz, das Symbol des Geschlechts und das Gewicht „0.0 kg“ (0.0 lb / 0: 00 st:lb).
2. Stellen Sie sich mit beiden Füßen auf die Kontaktflächen (5) der Waage.
3. Zuerst blinkt Ihr Gewicht im Display. Nachdem die Anzeige aufgehört hat zu blinken beginnt die Analyse. Während der Analyse sehen Sie im Display ein Laufband „□□□□“. Bleiben Sie so lange auf der Waage stehen bis die letzte Anzeige (**⊕**) angezeigt wird.

Folgende Ergebnisse werden nacheinander angezeigt:

1. Das Gewicht in der zuvor ausgewählten Einheit (kg/lb/st:lb)
2. Der Körperfett-Anteil in % (**fat**)
3. Der Körperwasser-Anteil in % (**TBW**)
4. Der Muskelmasse-Anteil in % (**⚡**)
5. Das Knochengewicht in kg (**♂**)
6. Der Grundumsatz des täglichen Energiebedarfs in **KCAL**
7. Der Body Mass Index (**BMI**)
8. Das Viszeralfett (**⊕**)

Nachfolgend werden die ermittelten Werte wiederholt, dann schaltet sich die Waage automatisch ab.

Bewertung der Ergebnisse

Es gibt schwere Menschen, die ein ausgewogenes Verhältnis zwischen Fett- und Muskelmasse haben und es gibt scheinbar schlanke Menschen mit deutlich erhöhten Körperfettwerten. Fett ist ein Faktor, der erheblich zur Belastung des Organismus, insbesondere des Herz-Kreislauf-Systems, beiträgt. Die Kontrolle beider Werte (Fett und Gewicht) sind deshalb Grundvoraussetzung für Gesundheit und Fitness.

Körperfett

Körperfett ist ein wichtiger Bestandteil des Organismus. Vom Schutz der Gelenke über Vitaminspeicher bis hin zur Regelung der Körpertemperatur übernimmt Fett eine wichtige Aufgabe im Körper. Ziel ist also nicht, den Körperfettanteil radikal zu reduzieren, sondern ein ausgewogenes Verhältnis zwischen Muskelmasse und Fettmasse zu erreichen und es zu halten.

Die Bedeutung des Wassers für unsere Gesundheit

Der menschliche Organismus besteht zu etwa 55-60% aus Wasser, je nach Alter und Geschlecht in unterschiedlicher Menge.

Wasser hat eine Reihe von Aufgaben im Körper zu erfüllen:

- Es ist Baustein unserer Zellen. Das bedeutet, dass alle Zellen des Körpers, ob Haut-, Drüsen-, Muskel-, Gehirnzellen oder andere, nur dann funktionstüchtig sind, wenn Sie genügend Wasser enthalten.
- Es ist Lösungsmittel für wichtige Substanzen in unserem Organismus.
- Es ist Transportmittel für Nährstoffe, körpereigene Substanzen und Stoffwechselprodukte.

Anhaltswerte für Ihr Fitnessprofil entnehmen Sie der Richtwerttabelle. Sie zeigt die Abhängigkeit der Körperfettwerte vom Alter und vom Geschlecht. Beachten Sie dabei immer, dass wie beim Wasserhaushalt im Körper, auch der Fettanteil innerhalb des Tages starken Schwankungen unterliegt. Messen Sie deshalb immer zur selben Tageszeit um einen vergleichbaren Wert zu erhalten.

Die errechneten Messergebnisse des Körperfett- und Körperwasseranteils sind nur Referenzwerte. Sie sind nicht zum Gebrauch für medizinische Zwecke zu empfehlen. Bitte lassen Sie sich immer von Ihrem Arzt beraten, wenn Sie Fragen zu einer medizinischen Behandlung oder einer Diät zur Erreichung des Normalgewichts haben.

Richtwerte des Körperfett-Anteils in Prozent (ca.-Angaben)

Alter (Jahre)	Frauen				Männer			
	Untergewicht	Normal	Übergewicht	Fettleibig	Untergewicht	Normal	Übergewicht	Fettleibig
6-39	<21	21~33	33~39	>39	<8	8~19	19~25	>25
40-59	<23	23~35	35~40	>40	<11	11~22	22~28	>28
60-100	<24	24~36	36~42	>42	<13	13~25	25~30	>30

Richtwerte des Körperwasser-Anteils und Muskelmassen-Anteils in Prozent (ca.-Angaben)

Alter (Jahre)	Frauen			Muskelmasse	Männer			Muskelmasse
	Körperwasser				Körperwasser			
	Niedrig	Normal	Hoch		Niedrig	Normal	Hoch	
6 - 15	<57	57-67	>67	>34	<58	58-72	>72	>40
16-30	<47	47-57	>57		<53	53-67	>67	
31-60	<42	42-52	>52		<47	47-61	>61	
61-100	<37	37-47	>47		<42	42-56	>56	

Richtwerte des Knochengewichts in Kilogramm (ca.-Angaben)

	Frauen			Männer		
Körpergewicht	<45	45-60	>60	<60	60-75	>75
Knochengewicht	-2,6	-3,2	-8	-3,4	-3,8	-8

BMR (Basal Metabolic Rate / Grundumsatz)

Die Basal Metabolic Rate (BMR) charakterisiert den Grundumsatz. Als Grundumsatz bezeichnet man die Energiemenge in KCAL, die der Körper pro Tag bei völliger Ruhe, bei einer Indifferenztemperatur (28 - 30 °C) und nüchtern zur Aufrechterhaltung seiner Funktion benötigt (z. B. beim Schlafen).

Richtwerte des täglichen Kilokalorienbedarfs ohne körperliche Aktivitäten

Alter (Jahre)	Frauen		Männer	
	Gewicht (kg)	KCAL	Gewicht (kg)	KCAL
6 - 17	50	1265	60	1620
18 - 29	55	1298	65	1560
30 - 49	60	1416	70	1680
50 - 69	60	1302	70	1561
70 - 100	50	1035	65	1397

BMI (Body Mass Index)

Der Body Mass Index (BMI) bezieht das Körper-Gewicht auf das Quadrat der Körpergröße.

BMI = Gewicht in kg : (Körpergröße in m x Körpergröße in m)

Beispiel:

Eine Frau ist 55 kg schwer und 1,68 m groß. Ihr BMI errechnet sich wie folgt:

55 kg : (1,68 m x 1,68 m) ≈ 19,5 kg/m² ⇒ Normalgewicht

Der Wert „Quadrat der Körpergröße“ steht in keinem Zusammenhang mit der Körperoberfläche. Der BMI ist lediglich ein grober Richtwert, da er weder Statur und Geschlecht noch die individuelle Zusammensetzung der Körpermasse aus Fett- und Muskelgewebe eines Menschen berücksichtigt.

Richtwerte für den BMI

BMI	Untergewicht	Normal	Übergewicht	Fettleibig
	< 18,5	18,5 - 27	30 - 39	> 40

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

Richtwerte des Visceralfett-Anteils (ca.-Angaben)

Visceralfett	Normal	Etwas zu viel	Zu viel
	<9	10 - 14	> 15

Displayanzeigen und Fehlermeldungen

HINWEIS:

Erscheint auf dem Display eine Fehlermeldung, warten Sie, bis sich das Gerät ausschaltet. Schalten Sie es dann wieder ein, um den Betrieb erneut aufzunehmen. Wird die Fehleranzeige nicht gelöscht, entnehmen Sie die Batterie für ca. 10 Sekunden aus dem Batteriefach.

Anzeige im Display	Bedeutung
	Selbsttest (nach Einlegen der Batterien) für die einwandfreie Funktion der Anzeige
	Batteriemangel
	Der prozentuale Körperfett-Anteil liegt über oder unter dem Grenzwert des Messbereiches
	Das Gewicht liegt über dem zulässigen Höchstgewicht.

Reinigung

⚠ ACHTUNG:

- Die Waage nicht ins Wasser tauchen, dies könnte die Elektronik zerstören.
 - Benutzen Sie keine Drahtbürste oder andere scheuernde Gegenstände.
 - Benutzen Sie keine scharfen oder scheuernden Reinigungsmittel.
- Reinigen Sie das Gerät mit einem leicht feuchten, nicht nassen, Tuch. Achten Sie darauf, dass keine Feuchtigkeit, bzw. Flüssigkeit ins Gerät eindringt!
 - Als Zusatzmittel können Sie ein handelsübliches Spülmittel oder eine einfache Seife verwenden.
 - Trocknen Sie das Gerät nach der Reinigung mit einem trockenen, weichen Tuch gut ab.

Garantie

Garantiebedingungen

1. Gegenüber Verbrauchern gewähren wir bei privater Nutzung des Geräts eine Garantie von 24 Monaten ab Kaufdatum.
 Ist das Gerät zur gewerblichen Nutzung geeignet, gewähren wir beim Kauf durch Unternehmer für das Gerät eine Garantie von 12 Monaten.
 Die Garantiezeit für Verbraucher reduziert sich auf 12 Monate, sofern sie ein zur gewerblichen Nutzung geeignetes Gerät – auch teilweise – gewerblich nutzen.
2. Voraussetzung für unsere Garantieleistungen sind der Kauf des Geräts in Deutschland bei einem unserer Vertragshändler sowie die Übersendung einer Kopie des Kaufbelegs und dieses Garantiescheins an uns.
 Befindet sich das Gerät zum Zeitpunkt des Garantiefalls im Ausland, muss es auf Kosten des Käufers uns zur Erbringung der Garantieleistungen zur Verfügung gestellt werden.
3. Mängel müssen innerhalb von 14 Tagen nach Erkennbarkeit uns gegenüber schriftlich angezeigt werden. Besteht der Garantieanspruch zu Recht, entscheiden wir, auf welche Art der Schaden / Mangel behoben werden soll, ob durch Reparatur oder durch Austausch eines gleichwertigen Gerätes.
4. Garantieleistungen werden nicht für Mängel erbracht, die auf der Nichtbeachtung der Gebrauchsanweisung, unsachgemäßer Behandlung oder normaler Abnutzung des Geräts beruhen. Garantieansprüche sind ferner ausgeschlossen für leicht zerbrechliche Teile, wie zum Beispiel Glas oder Kunststoff. Schließlich sind Garantieansprüche ausgeschlossen, wenn nicht von uns autorisierte Stellen Arbeiten an dem Gerät vornehmen.
5. Durch Garantieleistungen wird die Garantiezeit nicht verlängert. Es besteht auch kein Anspruch auf neue Garantieleistungen. Diese Garantieerklärung ist eine

freiwillige Leistung von uns als Hersteller des Geräts. Die gesetzlichen Gewährleistungsrechte (Nacherfüllung, Rücktritt, Schadensersatz und Minderung) werden durch diese Garantie nicht berührt.

Stand 06 2012

Garantieabwicklung

24 Stunden am Tag, 7 Tage in der Woche

Sollte Ihr Gerät innerhalb der Garantiezeit einen Mangel aufweisen, steht Ihnen die schnellste und komfortabelste Möglichkeit der Reklamationsanmeldung über unser SLI – Internet-Serviceportal zur Verfügung.

www.sli24.de

Bitte melden Sie direkt den Servicevorgang auf unserem Online Serviceportal www.sli24.de an. Sie erhalten wenige Sekunden nach Abschluss der Anmeldung ein kostenloses Versandticket per E-Mail übermittelt. Zusätzlich erhalten Sie weitere Informationen zur Abwicklung Ihrer Reklamation.

Mit Ihren persönlichen Zugangsdaten, die direkt nach Ihrer Anmeldung per E-Mail an Sie übermittelt werden, können Sie den Status Ihres Vorgangs auf unserem Serviceportal www.sli24.de online verfolgen.

Sie brauchen das kostenlose Versandticket nur noch auf die Verpackung Ihres gut verpackten Gerätes zu kleben und das Paket bei der nächsten Annahmestelle der Deutschen Post/DHL abzugeben. Der Versand erfolgt für Sie kostenlos an unser Servicecenter bzw. Servicepartner.

So einfach kann Service sein!

1. Anmelden
2. Einpacken
3. Ab zur Post damit

Fertig, so einfach geht es!

Bitte vergessen Sie nicht, dem Gerät eine Kopie Ihres Kaufbeleges (Kassenbon, Rechnung, Lieferschein) als Garantienachweis beizulegen, da wir sonst keine kostenlosen Garantieleistungen erbringen können.

Unser Serviceportal www.sli24.de bietet Ihnen weitere Leistungen an:

- Downloadbereich für Bedienungsanleitungen
- Downloadbereich für Firmwareupdates
- FAQ's, die Ihnen Problemlösungen anbieten
- Kontaktformular
- Zugang zu unseren Zubehör- und Ersatzteile-Webshops

Auch nach der Garantie sind wir für Sie da! – Kostengünstige Reparaturen zum Festpreis!

Bitte nehmen Sie in keinem Fall eine unfreie Einsendung Ihres Gerätes vor. Unfreie Lieferungen werden von uns nicht angenommen. Es entstehen Ihnen damit erhebliche Kosten.

Stand 06 2012

Entsorgung

Batterieentsorgung

Ihr Gerät enthält Batterien. Sind diese Batterien verbraucht, beachten Sie Folgendes:

ACHTUNG:

Batterien/Akkus dürfen nicht mit dem Hausmüll entsorgt werden!

- Die Batterien müssen aus dem Gerät entnommen werden.
- Geben Sie verbrauchte Batterien bei zuständigen Sammelstellen oder beim Händler ab.
- Informationen über öffentlichen Sammelstellen erhalten Sie in Ihrer Stadt oder Gemeinde.

Bedeutung des Symbols „Mülltonne“



Schonen Sie unsere Umwelt, Elektrogeräte gehören nicht in den Hausmüll.

Nutzen Sie die für die Entsorgung von Elektrogeräten vorgesehenen Sammelstellen und geben dort Ihre Elektrogeräte ab die Sie nicht mehr benutzen werden.

Sie helfen damit die potenziellen Auswirkungen, durch falsche Entsorgung, auf die Umwelt und die menschliche Gesundheit zu vermeiden.

Sie leisten damit Ihren Beitrag zur Wiederverwertung, zum Recycling und zu anderen Formen der Verwertung von Elektro- und Elektronik-Altgeräten.

Informationen, wo die Geräte zu entsorgen sind, erhalten Sie über Ihre Kommunen oder die Gemeindeverwaltungen.

Gebruiksaanwijzing

Dank u voor het kiezen van ons product. We hopen dat u veel plezier aan het gebruik van het apparaat zult beleven.

Symbolen in deze gebruiksaanwijzing

Belangrijke aanwijzingen voor uw veiligheid zijn speciaal gekenmerkt. Neem deze aanwijzingen strikt in acht om ongevallen en schade aan het apparaat te vermijden:

WAARSCHUWING:

Waarschuwt voor gevaren voor uw gezondheid en toont mogelijk letselrisico's.

LET OP:

Wijst op mogelijke gevaren voor het apparaat of andere voorwerpen.

 **OPMERKING:** Kenmerkt tips en informatie voor u.

Inhoud

Overzicht van de bedieningselementen.....	3
Algemene opmerkingen.....	11
Speciale veiligheidsinstructies voor dit apparaat	11
Gebruik van batterijen	12
Plaatsen van de Batterijen.....	12
Overzicht van de bedieningselementen.....	12
Technische gegevens.....	12
Informatie over de analyseweegschaal.....	13
Gebruik	13
Weegfunctie.....	13
Persoonlijke gegevens opslaan	13
Meten en analyseren.....	13
Beoordeling van de resultaten	14
Lichaamsvet	14
Het belang van water voor onze gezondheid	14
Richtlijnen percentage lichaamsvet (cijfers bij benadering).....	14
Referentiepunten voor lichaamsvocht- en spiermassapeil in procenten (cijfers bij benadering)	15
Referentiepunten voor botgewicht in kilogram (cijfers bij benadering)	15
BMR (Basal Metabolic Rate / Energieverbruik).....	15
Referentiewaarden voor de dagelijkse inname van kilocalorieën zonder fysieke activiteiten.....	15
BMI (Body Mass Index).....	15
Referentiewaarden voor de BMI	15
Richtlijnen percentage visceraal vet (cijfers bij benadering)	15
Foutmeldingen op het scherm	15
Reiniging	16
Verwijdering	16
Batterijen weggooien.....	16
Betekenis van het "Vuilnisbak"-symbool.....	16

Algemene opmerkingen

Lees vóór de ingebruikname van dit apparaat de handleiding uiterst zorgvuldig door en bewaar deze goed, samen met het garantiebewijs, de kassabon en zo mogelijk de doos met de binnerverpakking. Geef ook de handleiding mee wanneer u de machine aan derden doorgeeft.

- Het apparaat is exclusief ontworpen voor privé gebruik en niet voor commercieel gebruik.
- Gebruik het apparaat alleen voor het beoogde doel.
- Gebruik geen beschadigd apparaat.
- Houd uit de buurt van hitte, direct zonlicht, vocht (nooit in vloeistoffen onderdompelen) en scherpe randen.
- Repareer het apparaat nooit zelf, maar breng het naar een geautoriseerde vakman.
- Houd toezicht op kinderen om te waarborgen dat ze niet met het apparaat spelen.
- Laat om veiligheidsredenen geen verpakkingsdelen (plasticzak, doos, piepschuim, enz.) binnen het bereik van uw kinderen liggen.

WAARSCHUWING:

Laat kleine kinderen niet met de folie spelen. Er bestaat gevaar voor verstikking!

Speciale veiligheidsinstructies voor dit apparaat

WAARSCHUWING:

Als het weegoppervlak vochtig is of als er zich waterdruppels op bevinden, dient het droog te worden geveegd, om gevaar op **slippen** te voorkomen.

LET OP:

- Behandel de weegschaal voorzichtig want het is een meetinstrument. Laat hem niet vallen en spring er niet op.
- Belast het apparaat niet met een gewicht van meer dan 180 kg (396.8 lb, 28: 3½st.lb). Zo voorkomt u dat het apparaat beschadigd wordt.
- Transporteer en bewaar de weegschaal alleen in horizontale positie.
- De weegschaal met lichaamsvetanalyse is niet geschikt voor de volgende personen:
 - Kinderen onder 6 jaar en volwassenen ouder dan 100 jaar
 - Personen met symptomen van koorts, oedeem of osteoporose
 - Personen die dialyse ondergaan
 - Personen met een pacemaker
 - Personen die cardiovasculaire medicijnen gebruiken
 - Zwangere vrouwen
 - Sporters die meer dan 5 uur intensieve sportactiviteiten per dag verrichten

- Personen met een hartslag die lager is dan 60 slagen/ minuut
- Personen met aanzienlijke anatomische afwijkingen van de benen ten opzichte van de totale lichaamslengte (lengte van de benen aanzienlijk verkort of verlengd).

Gebruik van batterijen



Niet opladen!



Niet uit elkaar halen!



Plaats correct!



Niet kortsluiten!



Gevaar voor explosie! Stel de batterijen niet bloot aan intense hitte zoals zonlicht, vuur of soortgelijk.

Plaatsen van de Batterijen

(Batterijen niet inbegrepen)

1. Open het batterijencompartiment aan de onderkant.
2. Plaats 3 batterijen van het type AAA/R03. Let op de juiste polariteit (zie hiervoor bodem van het batterijvakje)!
3. Sluit het batterijvak weer.
4. Als het bericht "Lo" op de display verschijnt, vervang de batterijen.

Overzicht van de bedieningselementen

- 1 Scherm
- 2 ▲ toets
- 3 ● toets
- 4 ▼ toets
- 5 Contactoppervlakken

Onderkant (niet getoond)

Batterijencompartiment

Scherm indicatoren	Betekening
P0 - P9	Geheugenruimte gebruiker
	Man
	Vrouw
cm (ft.in)	Lichaamslengte

Scherm indicatoren	Betekening
age	Leeftijd
kg (lb/st.lb)	Lichaamsgewicht
fat	Lichaamsvet scherm
	Spiermassa scherm
TBW	Lichaamsvocht scherm
	Botgewicht scherm
%	Percentage - Lichaamsvet / Lichaamsvocht / Spiermassa
KCAL	Basaal metabolisme van de dagelijkse energiebehoefte in kilocalorieën (BMR)
BMI	Body Mass Index
	Visceraal vet scherm (orgaanvet)

Technische gegevens

Model:..... PC-PW 3007 FA
 Spanningstoevoer:..... 3 Batterijen 1,5V Type "AAA"/"R03"
 Gewicht van het apparaat:..... ong. 1,7 kg
 Geheugencapaciteit:..... 10
 Massa-instelling:..... van 80 tot 220 cm (2'7 1/2" - 7'2 1/2" ft.in)
 Leeftijd:..... van 6 tot 100 jaar
 Minimum gewicht:..... van 5,0 kg (11.0 lb/0: 11 st:lb)
 Maximum gewicht:..... 180 kg (396.8 lb/28: 3 1/2 st:lb)
 Meeteenheid gewicht:..... toename per 100 g (0.2 lb/ 1/4 st:lb)
 Meeteenheid lichaamsvet:..... 0,1 %
 Lichaamsvochtinterval:..... 0,1 %
 Aanbevolen werkomgeving:

Temperatuur:..... 0 °C - 40 °C / 32 °F - 104 °F

Relatieve luchtvochtigheid:..... < 85 %

Lichaamsvet percentage:..... 5 % - 85 %

Lichaamsvocht percentage:..... 7 % - 75 %

Spiermassa percentage:..... 13 % - 82 %

Botgewicht percentage:..... 0,5 kg - 8 kg

Het recht om technische en ontwerpaanpassingen te maken in de loop van voortdurende productontwikkeling blijft voorbehouden.

Dit apparaat is gekeurd conform de op dit moment van toepassing zijnde CE-richtlijnen zoals bijvoorbeeld elektromagnetische compatibiliteit en laagspanningsvoorschriften en is geconstrueerd volgens de nieuwste veiligheidstechnische voorschriften.

Informatie over de analyseweegschaal

WAARSCHUWING:

Gebruik de weegschaal niet als u een pacemaker of een ander medische implantaat met elektronische componenten gebruikt. De functie van de implantaat kan door de meting worden aangetast.

De werking van dit apparaat is hoofdzakelijk gebaseerd op het principe van meten van de elektrische impedantie van het menselijk lichaam. Voor het vaststellen van de feitelijke lichaamsgegevens stuurt het apparaat een zwak, onmerkbaar elektronisch signaal door het lichaam.

In het algemeen is dit signaal veilig! Lees echter onze bijzondere aanwijzingen voor de veiligheid!

Deze meetmethode wordt aangeduid als "bio-elektrische impedantie-analyse" (BIA), en is gebaseerd op de verhouding tussen lichaamsgewicht en het hieraan gerelateerde percentage lichaamsvocht en op andere biologische gegevens (leeftijd, geslacht, lichaamsgewicht).

Gebruik

OPMERKING:

- De toetsen zijn sensor aanraaktoetsen. Raak de toetsen licht aan met een vinger om de functie uit te voeren.
- De weegschaal is in de fabriek ingesteld op de eenheden "kg" en "cm".

Als u de instellingen naar "lb" of "st:lb" evenals "ft:in", wilt wijzigen, ga als volgt te werk:

1. Schakel de weegschaal in door met de voet licht op het weegoppervlak te drukken.
2. Druk herhaaldelijk op de ▼ of ▲ toets totdat de gewenste gewichtseenheid wordt weergegeven. De eenheid voor de hoogte zal ook automatisch veranderen.

Weegfunctie

1. Zet de weegschaal op een harde, vlakke ondergrond (vermijd vloerkleden). Een ongelijke vloer draagt bij aan onnauwkeurige metingen.
2. Ga met beide voeten op de weegschaal staan. Het apparaat schakelt automatisch in.
3. Verdeel uw gewicht gelijkmatig en wacht totdat de weegschaal uw gewicht heeft vastgesteld.
4. De cijfers op het scherm knipperen voordat uw exacte gewicht wordt weergegeven.
 - Ter verlenging van de levensduur van de batterijen zal het apparaat 15 seconden nadat u van de weegschaal stap automatisch uitschakelen.
 - Als er geen gewicht wordt bepaald terwijl "0.0" wordt weergegeven, zal de weegschaal automatisch uitschakelen na 15 seconden.

Persoonlijke gegevens opslaan

OPMERKING:

- De weegschaal is voorzien van standaard waarden die u kunt wijzigen zoals hieronder is beschreven.
- Voer de volgende stappen in de juiste volgorde en binnen een paar seconden uit. Anders zal het apparaat automatisch de invoermodus annuleren.
- Door ca. 2 seconden één van de (▲/▼) toetsen ingedrukt te houden, wordt de snelmodus geselecteerd.

1. Druk de toets . De laatst geselecteerde geheugenlocatie knippert op de display (bijvoorbeeld P0). Bevestig de instelling door het drukken van  of kies een andere geheugenplaats door het drukken van de ▲/▼ toets. Druk dan  om naar de volgende instelling te gaan.
2. Het symbool voor "man" of "vrouw" knippert. Bevestig de instelling door het drukken van  of gebruik de ▲/▼ toets om het symbool voor uw geslacht te kiezen. Druk dan  om naar de volgende instelling te gaan.
3. De lengte-instelling knippert. Kies uw lengte door het drukken van de ▲ of ▼ toets. Bevestig uw invoer door het drukken van .
4. De instelling age knippert. Kies uw leeftijd door het drukken van de ▲ of ▼ toets. Bevestig uw invoer door het drukken van .
5. De korte weergave "----" zal de invoermodus voor deze geheugenlocatie beëindigen. Vervolgens ziet u de geheugenlocatie, het symbool voor het geslacht en het gewicht "0.0 kg" (0.0lb/0: 00 st:lb) op de display.

U hebt nu de volgende opties:

- Druk herhaaldelijk op de  toets om de instellingen nogmaals weer te geven of om ze te wijzigen.
- U kunt verder gaan met het instellen van voorkeuzelocaties. Ga verder zoals hierboven aangeduid.
- U kunt gelijk beginnen met wegen.

Metten en analyseren

Leg uw persoonlijke gegevens vast in het geheugen.

OPMERKING:

- De analyseweegschaal werkt uitsluitend als u blootsvoets, en indien mogelijk met licht vochtige voetzolen, op de contactoppervlakken staat. Volledig droge voetzolen kunnen leiden tot onbevredigende resultaten, omdat ze een te lage geleidbaarheid hebben.
- Veeg indien nodig de contactoppervlakken af voor betere resultaten.
- Als gevolg van aanzienlijke schommelingen in de hoeveelheid lichaamsvet, is het moeilijk om standaard waarden te verkrijgen. Meet daarom altijd op hetzelfde moment van de dag om consistente gegevens te verkrijgen.

i OPMERKING:

- Ons lichaam bestaat onder andere uit lichaamsvet, lichaamwater, spiermassa en botgewicht. De verkregen waarden kunnen afwijken als het gevolg van individuele waterretentie binnen deze hoofdonderdelen. Dit is normaal en sterk afhankelijk van de voedings- en levensstijl.

1. Druk op de **⊙** toets. Gebruik de **▲/▼** toets om de opgeslagen positie waar uw gegevens zijn opgeslagen te selecteren. De locatie knippert ca. 3 seconden. Vervolgens ziet u de geheugenlocatie, het symbool voor het geslacht en het gewicht "0.0 kg" (0.0 lb/0: 00 st:lb) op de display.
2. Ga met beide voeten op de contactvlakken (5) van de weegschaal staan.
3. Eerst zal uw gewicht op de display knipperen. De analyse start nadat de display is gestopt met knipperen. U zult een loopband "□□□□" op de display zien tijdens de analyse. Blijf op de weegschaal staan totdat de laatste display (**⊕**) is verschenen.

De volgende resultaten worden achtereenvolgens weergegeven:

1. Het gewicht in de eerder geselecteerde eenheid (kg/lb/st:lb)
2. De lichaamsvetverhouding in % (**fat**)
3. De hoeveelheid lichaamsvocht in % (**TBW**)
4. De hoeveelheid spiermassa in % (**▼**)
5. Het gewicht van de botten in kg (**♂**)
6. Het Basaal metabolisme van de dagelijkse energiebehoefte in **KCAL**
7. De Body Mass Index (BMI)
8. Het viscerale vet (**⊕**)

Daarna worden de vastgestelde waarden herhaaldelijk weergegeven. Vervolgens schakelt de weegschaal automatisch uit.

Beoordeling van de resultaten

Er zijn zware personen met een goede balans tussen vet en spiermassa, en er zijn ogenschijnlijk slanke personen met substantiële waarden voor lichaamsvet. Vet is een factor die een ernstige belasting vormt voor het lichaam, in het bijzonder voor het cardiovasculaire systeem. Daarom is het beheersen van beide waarden (vet en gewicht) een eerste vereiste voor gezondheid en itheid.

Lichaamsvet

Lichaamsvet is een belangrijke component van het lichaam. Vet speelt een essentiële rol in het lichaam, van het beschermen van de gewrichten als opslag voor vitamines, tot het regelen van de lichaamstemperatuur. Daarom is het doel dus niet om het aandeel lichaamsvet drastisch te verminderen, maar meer om een gezonde balans tussen spieren en vet tot stand te brengen 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.

Water vervult verschillende taken in het lichaam:

- Het is een bouw materiaal voor onze cellen. Dat betekent dat alle cellen in ons lichaam, of het huid-, klier-, spier- of hersencellen zijn, ze kunnen alleen maar functioneren als ze genoeg water bevatten.
- Het functioneert als oplosmiddel voor belangrijke stoffen in ons lichaam.
- Het functioneert als transportmiddel voor voedingsstoffen, de lichaamseigen stoffen en metabolische producten.

In de referentietabel zijn referentiewaarden opgenomen voor uw itheidsproef. De tabel toont de afhankelijkheid tussen lichaamsvet en leeftijd en geslacht. Schenk altijd aandacht aan de vochtbalans van uw lichaam, die, net als het vetniveau, gedurende de dag sterke wisselingen ondergaat. Meet daarom altijd op hetzelfde moment van de dag om consistente gegevens te verkrijgen.

De berekende resultaten voor de niveaus van lichaamsvet en vocht dienen uitsluitend als referentiewaarden te worden aangemerkt. Het wordt niet aanbevolen om ze te gebruiken voor medische toepassingen. Raadpleeg altijd een arts als u vragen hebt over medische behandelingen of diëten voor het verkrijgen van een normaal lichaamsgewicht.

Richtlijnen percentage lichaamsvet (cijfers bij benadering)

Leeftijd (Jaren)	Vrouwen				Mannen			
	Ondergewicht	Normaal	Te zwaar	Zwaarlijvig	Ondergewicht	Normaal	Te zwaar	Zwaarlijvig
6-39	<21	21~33	33~39	>39	<8	8~19	19~25	>25
40-59	<23	23~35	35~40	>40	<11	11~22	22~28	>28
60-100	<24	24~36	36~42	>42	<13	13~25	25~30	>30

Referentiepunten voor lichaamsvocht- en spiermassapeil in procenten (cijfers bij benadering)

Leeftijd (Jaren)	Vrouwen			Spiermassa	Mannen			Spiermassa
	Lichaamsvocht				Lichaamsvocht			
	Laag	Normaal	Hoog		Laag	Normaal	Hoog	
6-15	<57	57-67	>67	>34	<58	58-72	>72	>40
16-30	<47	47-57	>57		<53	53-67	>67	
31-60	<42	42-52	>52		<47	47-61	>61	
61-100	<37	37-47	>47		<42	42-56	>56	

Referentiepunten voor botgewicht in kilogram (cijfers bij benadering)

	Vrouwen			Mannen		
Lichaamsgewicht	<45	45-60	>60	<60	60-75	>75
Botgewicht	-2,6	-3,2	-8	-3,4	-3,8	-8

BMR (Basal Metabolic Rate / Energieverbruik)

Het Basale Metabolisme (BMR) kenmerkt het energieverbruik. Het energieverbruik wordt gebruikt om de hoeveelheid energie in KCAL te beschrijven die het lichaam nodig heeft per dag in rust, bij een indifferente temperatuur (28-30 °C) en op een lege maag, voor het behoud van de functionering (bijv. tijdens het slapen) ervan.

Referentiewaarden voor de dagelijkse inname van kilocalorieën zonder fysieke activiteiten

Leeftijd (Jaren)	Vrouwen		Mannen	
	Gewicht (kg)	KCAL	Gewicht (kg)	KCAL
6-17	50	1265	60	1620
18-29	55	1298	65	1560
30-49	60	1416	70	1680
50-69	60	1302	70	1561
70-100	50	1035	65	1397

BMI (Body Mass Index)

De Body Mass Index (BMI) verwijst naar het lichaamsgewicht in verhouding tot de lichaamslengte.

BMI = Gewicht in kg; (lichaamslengte in m x lichaamslengte in m)

Voorbeeld:

Een vrouw weegt 55 kg en is 1,68 m lang. Haar BMI wordt als volgt berekend:

55 kg: (1,68 m x 1,68 m) ≈ 19,5 kg/m² ⇔ Normaal gewicht

De waarde "kwadraat van de lichaamslengte" is niet in verhouding tot het lichaamsoppervlak. De BMI is slechts een ruwe referentiewaarde, omdat het geen rekening houdt met de bouw en het geslacht van een persoon, noch met de individuele compositie van het lichaamsgewicht van het vet en het spierweefsel.

Referentiewaarden voor de BMI

BMI	Ondergewicht	Normaal	Overgewicht	Obesitas
	< 18,5	18,5-27	30-39	>40

Let erop dat de interpretatie van de BMI overgewicht indiceert in het geval van zeer gespierde lichamen (bodybuilder). De reden hiervoor is dat de ver boven het gemiddelde spiermassa niet is genomen in de BMI formule.

Richtlijnen percentage visceraal vet (cijfers bij benadering)

Visceraal vet	Normaal	Enigszins te hoog	Te hoog
	<9	10-14	>15

Foutmeldingen op het scherm

OPMERKING:

Als er een foutmelding op het scherm verschijnt, wacht dan totdat het apparaat is uitgeschakeld. Schakel het weer in en begin opnieuw te wegen. Als de foutmelding niet verdwijnt, haal dan de batterijen gedurende 10 seconden uit het batterijvak.

Schermindicatoren	Betekenis
	Zelftest (na het invoeren van de batterijen) voor een perfecte functionering van de display
LO	De batterij is bijna leeg
E _{rr} 2	Het percentage lichaamsvetgehalte ligt boven of onder de grenzen van de weegschaal
E _{rr}	Het gewicht ligt boven het maximaal toegestane gewicht.

Reiniging

LET OP:

- Dompel de weegschaal niet onder water. Hierdoor kan het elektronische component vernield worden.
- Gebruik geen draadborstel of andere schurende voorwerpen.
- Gebruik geen scherpe of schurende reinigingsmiddelen.
- Reinig het apparaat met een vochtige, niet natte doek. Let op dat geen vocht in het apparaat kan dringen!
- U kunt eventueel een gewoon afwasmiddel of gewone zeep gebruiken.
- Droog het apparaat na de reiniging zorgvuldig af met een droge, zachte doek.

Verwijdering

Batterijen weggooien

Uw apparaat bevat batterijen. Als deze batterijen leeg zijn, volg dan de onderstaande instructies:

LET OP:

Batterijen / oplaadbare batterijen mogen niet met huishoudelijk afval weggegooid worden!

- De batterijen moeten uit het apparaat verwijderd worden.
- Gooi gebruikte batterijen weg bij een verzamelpunt of breng ze naar uw verkooppunt.
- Uw gemeente kan u informatie verschaffen over verzamelpunten voor batterijen.

Betekenis van het "Vuilnisbak"-symbool



Bescherm ons milieu, elektrische apparaten horen niet in het huisafval.

Maak voor het afvoeren van elektrische apparaten gebruik van de voorgeschreven verzamel-
punten en geef daar de elektrische apparaten af die u niet meer gebruikt.

Daardoor helpt u de potentiële effecten te voorkomen die een verkeerde afvoer op het milieu en de menselijke gezondheid kunnen hebben.

Op deze wijze levert u uw bijdrage aan het hergebruik, de recycling en andere verwerkingsvormen voor oude elektronische en elektrische apparaten.

Voor informatie over verzamelpunten voor uw apparaten kunt u contact opnemen met uw gemeente of gemeenteadministratie.

Mode d'emploi

Merci d'avoir choisi notre produit. Nous espérons qu'il vous apportera entière satisfaction.

Symboles de ce mode d'emploi

Les informations importantes pour votre sécurité sont particulièrement indiquées. Veuillez à bien respecter ces indications afin d'éviter tout risque d'accident ou d'endommagement de l'appareil :

AVERTISSEMENT :

Prévient des risques pour votre santé et des risques éventuels de blessure.

ATTENTION :

Indique les risques pour l'appareil ou tout autre appareil.

NOTE :

Attire votre attention sur des conseils et informations.

Sommaire

Liste des différents éléments de commande	3
Notes générales	17
Conseils de sécurité spécifiques à cet appareil	17
Manipulation des piles	18
Installez les piles	18
Liste des différents éléments de commande	18
Données techniques	18
Informations sur le pèse-personne impédancemètre	19
Utilisation	19
La pesée	19
Enregistrement des données personnelles	19
Mesure et analyse	19
Évaluation des résultats	20
Graisses corporelles	20
L'importance de l'eau pour notre santé	20
Guide des pourcentages de graisse corporelle (valeurs approximatives)	20
Repères pour le niveau d'eau corporel et le niveau de masse musculaire en pourcentage (valeurs approximatives)	21
Repères pour la masse osseuse en kilogrammes (valeurs approximatives)	21
BMR (Basal Metabolic Rate) / dépense énergétique)	21
Valeurs de référence de l'apport calorique quotidien sans activité physique	21
BMI (Body Mass Index)	21
Valeurs de référence pour le BMI	21
Guide de graisse des organes (valeurs approximatives) ..	21
Messages d'erreur à l'écran	21
Nettoyage	22
Élimination	22
Élimination des piles	22
Signification du symbole « Élimination »	22

Notes générales

Lisez attentivement ce mode d'emploi avant de mettre l'appareil en marche pour la première fois. Conservez le mode d'emploi ainsi que le bon de garantie, votre ticket de caisse et si possible, le carton avec l'emballage se trouvant à l'intérieur. Si vous remettez l'appareil à des tiers, veuillez-le remettre avec son mode d'emploi.

- L'appareil est exclusivement conçu pour un usage privé et non commercial.
- Utilisez uniquement l'appareil dans le but prévu.
- N'utilisez pas un appareil endommagé.
- Éloignez l'appareil de la chaleur, des rayons directs du soleil, de l'humidité (ne le plongez jamais dans un liquide) et des bords tranchants.
- Ne réparez pas l'appareil vous-même. Contactez plutôt un technicien qualifié.
- Les enfants doivent être surveillés afin de garantir qu'ils ne jouent pas avec l'appareil.
- Par mesure de sécurité vis-à-vis des enfants, ne laissez pas les emballages (sac en plastique, carton, polystyrène) à leur portée.

AVERTISSEMENT :

Ne pas laisser les jeunes enfants jouer avec le film. Il y a **risque d'étouffement** !

Conseils de sécurité spécifiques à cet appareil

AVERTISSEMENT :

Si la surface est humide ou couverte de gouttes d'eau, veuillez à l'essuyer pour limiter les **risques de glissades**.

ATTENTION :

- Manipulez la balance avec précaution car c'est un instrument de mesure. Ne la laissez pas tomber. Ne sautez pas dessus.
- N'utilisez pas l'appareil pour un poids supérieur à 180 kg (396.8 lb, 28: 3½st:lb). Cela risque sinon d'endommager votre appareil.
- Si vous portez le pèse-personne ou ne l'utilisez pas, veillez à le maintenir seulement en position horizontale.
- Cette balance qui permet d'analyser les graisses corporelles ne convient pas aux personnes suivantes :
 - Enfants de moins de 6 ans et adultes de plus de 100 ans
 - Personnes souffrant de fièvre, d'œdème ou d'ostéoporose
 - Personnes suivant un traitement par dialyse
 - Personnes porteuses d'un stimulateur cardiaque
 - Personnes sous médicaments cardiovasculaires
 - Femmes enceintes
 - Les sportifs qui pratiquent plus de 5 heures d'activités sportives intensives par jour

- Personnes ayant un rythme cardiaque inférieur à 60 battements / minute
- Les personnes ayant des écarts anatomiques importants des jambes par rapport à la taille totale du corps (longueur des jambes fortement raccourcies ou allongées).

Manipulation des piles



Ne **pas** recharger !



Ne **pas** démonter !



Insérez correctement !



Ne **pas** court-circuiter !



Danger d'explosion ! N'exposez pas les piles à la chaleur, comme la lumière du soleil, le feu ou similaire.

Installez les piles

(Piles vendues séparément)

1. Ouvrez le compartiment à piles sur la surface inférieure.
2. Introduisez 3 piles de type AAA/R03. Veillez à respecter la polarité (voir indications au fond du compartiment) !
3. Refermez le compartiment des piles.
4. Si le message « L » apparaît sur l'écran, remplacez les piles.

Liste des différents éléments de commande

- 1 Affichage
- 2 Bouton ▲
- 3 Bouton ●
- 4 Bouton ▼
- 5 Surfaces de contact

Face inférieure (non illustrée)

Compartiment à piles

Indicateurs sur affichage	Signification
P0 - P9	Espace de mémoire d'utilisation
	Homme
	Femme
cm (ft:in)	Hauteur du corps

Indicateurs sur affichage	Signification
age	Âge
kg (lb / st:lb)	Poids corporel
fat	Affichage des graisses corporelles
	Affichage de la masse musculaire
TBW	Affichage de la masse d'eau corporelle
	Affichage de la masse osseuse
%	Pourcentage - graisses corporelles / masse d'eau corporelle / masse musculaire
KCAL	Taux du métabolisme des besoins énergétiques quotidiens en kilocalories (BMR)
BMI	Indice de masse corporelle
	Affichage des matières grasses des organes (gras des organes)

Données techniques

Modèle : PC-PW 3007 FA
 Alimentation : 3 piles 1,5V Type « AAA » / « R03 »
 Poids net de l'appareil : env. 1,7 kg
 Capacité de mémoire : 10
 Equilibrage de la
 masse : de 80 à 220 cm (2'7 1/2" - 7'2 1/2" ft:in)
 Âge : de 6 à 100 ans
 Poids minimal : de 5,0 kg (11.0 lb / 0: 11 st:lb)
 Poids maximal : 180 kg (396.8 lb / 28: 3 1/2 st:lb)
 Unité de mesure du poids : ... 100 g (0.2 lb / 1/4 st:lb) incréments
 Unité de mesure des graisses corporelles : 0,1 %
 Graduation du liquide organique : 0,1 %
 Environnement de fonctionnement recommandé :
 Température : 0 °C - 40 °C / 32 °F - 104 °F
 Humidité relative de l'air : < 85 %
 Plage de mesure de la graisse corporelle : 5 % - 85 %
 Plage de mesure de
 la teneur en eau du corps : 7 % - 75 %
 Plage de mesure de la masse musculaire : 13 % - 82 %
 Plage de mesure du poids des os : 0,5 kg - 8 kg
 Nous nous réservons le droit d'apporter des modifications techniques ainsi que des modifications de conception dans le cadre du développement continu de nos produits.

Cet appareil a été contrôlé d'après toutes les directives européennes actuelles applicables, comme par exemple concernant la compatibilité électromagnétique et la basse tension. Cet appareil a été fabriqué en respect des réglementations techniques de sécurité les plus récentes.

Informations sur le pèse-personne impédancemètre

AVERTISSEMENT :

N'utilisez pas un pèse-personne si vous possédez un stimulateur cardiaque ou un autre implant médical équipé de composants électroniques. La fonction de l'implant peut être altérée par l'appareil de mesure.

Le principe majeur de cet appareil est de mesurer l'impédance électrique dans le corps humain. Pour déterminer les données corporelles actuelles, l'appareil fait circuler un signal électrique discret et faible dans votre corps.

En général, le signal n'est pas dangereux ! Cependant, veuillez lire nos consignes spéciales en matière de sécurité !

La méthode de mesure porte le nom d'analyse d'impédance bioélectrique (BIA) : c'est un facteur fondé sur la relation entre le poids corporel et les pourcentages de masse d'eau corporelle associés et sur diverses données biologiques (âge, sexe, poids corporel).

Utilisation

NOTE :

- Les boutons sont de type tactile. Touchez légèrement les boutons avec le doigt pour exécuter la fonction.
- Les pèse-personnes sont réglés à l'usine avec les unités « kg » et « cm ».

Pour convertir les paramètres en « lb » ou « st:lb » et « ft:in », procédez comme suit :

1. Mettez la balance en marche et appuyant légèrement sur la surface de pesée avec le pied.
2. Appuyez sur le bouton ▼ ou ▲ à plusieurs reprises jusqu'à ce que l'unité de poids souhaitée s'affiche. L'unité correspondant à la hauteur change également de manière automatique.

La pesée

1. Placez la balance sur une surface plate et dure (évitée les tapis). Un sol irrégulier contribue à donner des mesures inexacts.
 2. Tenez-vous droit, les deux pieds sur le pèse-personne. L'appareil s'allume automatiquement.
 3. Répartissez tout votre poids et attendez que la balance détermine votre poids.
 4. Les chiffres sur l'affichage clignoteront avant d'indiquer votre poids exact.
- Pour prolonger la durée de vie des piles, l'appareil s'éteindra automatiquement 15 secondes après avoir retiré vos pieds de la balance.
 - S'il n'y a pas de détermination de poids quand « 0.0 » s'affiche, la balance s'éteint automatiquement au bout de 15 secondes.

Enregistrement des données personnelles

NOTE :

- La balance dispose de valeurs par défaut que vous pouvez modifier, comme décrit ci-dessous.
- Effectuez les étapes suivantes dans l'ordre et en quelques secondes. Sinon, l'appareil annulera automatiquement le mode de saisie.
- Maintenez l'un des boutons (▲/▼) enfoncé pendant environ 2 secondes pour sélectionner le mode rapide.

1. Appuyez sur le bouton ●. Le dernier emplacement de mémoire sélectionné clignote sur l'écran (par exemple P0). Confirmez le paramètre en appuyant sur ● ou utilisez le bouton ▲/▼ pour sélectionner le symbole de votre sexe.
2. Le symbole « homme » ou « femme » clignote. Confirmez le paramètre en appuyant sur ● ou utilisez le bouton ▲/▼ pour sélectionner le symbole de votre sexe. Puis, appuyez sur ● pour passer au paramètre suivant.
3. Le paramètre de la hauteur clignote. Sélectionnez votre hauteur en appuyant sur les boutons ▲ ou ▼. Confirmez votre entrée en appuyant sur ●.
4. Le paramètre age clignote. Sélectionnez votre âge en appuyant sur les boutons ▲ ou ▼. Confirmez votre entrée en appuyant sur ●.
5. Si « --- » s'affiche brièvement, le mode de saisie se finira pour cet emplacement de mémoire. Ensuite l'écran s'affichera l'emplacement de mémoire, le symbole du genre et le poids « 0.0 kg » (0.0lb/0:00st:lb).

Vous avez maintenant les options suivantes :

- Appuyez plusieurs fois sur le bouton ● pour afficher à nouveau les réglages ou pour les modifier.
- Vous pouvez configurer d'autres emplacement présélectionnés. Suivez la procédure décrite ci-dessus.
- Vous pouvez immédiatement commencer à mesurer.

Mesure et analyse





Enregistrez vos données personnelles dans la mémoire.

NOTE :




- Le pèse-personne impédancemètre ne fonctionnera correctement que si vous êtes debout pied nus sur les surfaces de contact et avec la plante des pieds légèrement humides si possible. Si la plante des pieds est complètement sèche, les résultats peuvent être insatisfaisants car la conductivité sera trop faible.
- Si besoin est, essayez les surfaces de contact pour améliorer les résultats.
- En raison de l'importante fluctuation des graisses corporelles, il est difficile d'atteindre une valeur standard. Ainsi, pour obtenir des données cohérentes, pesez-vous toujours à la même heure de la journée.

i NOTE :

- Notre poids consiste, entre autres, de graisse corporelle, d'eau corporelle, de masse musculaire et de masse osseuse. Les valeurs obtenues peuvent différer à cause de la rétention d'eau individuelle dans ces composants principaux. Ceci est normal et dépend fortement de la nutrition et du niveau de vie.

1. Appuyez sur le bouton . Utilisez les boutons  /  pour sélectionner la position où vos données sont enregistrées. L'emplacement clignote pendant 3 secondes environ. Ensuite l'écran s'affichera l'emplacement de mémoire, le symbole du genre et le poids « 0.0 kg » (0.0 lb / 0: 00 st:lb).
2. Tenez-vous debout, les deux pieds sur les surfaces de contact (5) du pèse-personne.
3. Votre poids clignotera d'abord sur l'écran. L'analyse commence une fois que l'écran cesse de clignoter. Un tapis roulant « □□□□ » s'affiche pendant l'analyse. Restez sur la balance jusqu'à ce que la dernière indication () apparaisse.

Les résultants suivants s'affichent l'un après l'autre :

1. Le poids dans l'unité précédemment sélectionnée (kg / lb / st:lb)
2. La proportion de graisse corporelle en % (**fat**)
3. La proportion de liquide organique en % (**TBW**)
4. La proportion de masse musculaire en % ()
5. Le poids des os en kg ()
6. Le taux du métabolisme des besoins énergétiques quotidiens en **KCAL**
7. L'indice de masse corporelle (**BMI**)
8. La matière grasse des organes ()

Puis, les données fixées seront plusieurs fois indiquées. La balance s'éteindra automatiquement.

Évaluation des résultats

Il existe des personnes corpulentes ayant un pourcentage équilibré entre la masse grasseuse et la masse musculaire, et des personnes apparemment minces ayant une masse grasseuse très élevée. La graisse est un facteur qui pèse beaucoup sur le corps, en particulier sur le système cardiovasculaire. Par conséquent, le contrôle de ces deux valeurs (graisse et poids) est une priorité en matière de santé et de forme physique.

Guide des pourcentages de graisse corporelle (valeurs approximatives)

Âge (années)	Femmes				Hommes			
	Poids insuffisant	Normal	Excès de poids	Obèse	Poids insuffisant	Normal	Excès de poids	Obèse
6-39	<21	21~33	33~39	>39	<8	8~19	19~25	>25
40-59	<23	23~35	35~40	>40	<11	11~22	22~28	>28
60-100	<24	24~36	36~42	>42	<13	13~25	25~30	>30

Graisses corporelles

Les graisses corporelles représentent un élément important du corps. Elles jouent un rôle vital dans le corps en tant que vitamines de référence pour protéger les articulations et en tant qu'élément régulateur de la température corporelle. Ainsi, le but n'est pas de réduire radicalement la proportion des graisses corporelles, mais plutôt de mettre en place et de maintenir un équilibre sain entre le muscle et les graisses.

L'importance de l'eau pour notre santé

Près de cinquante-cinq à soixante pour cent du corps humain est composé d'eau en fonction de l'âge et du sexe en quantité variable.

L'eau accomplit plusieurs tâches dans le corps :

- C'est la pierre angulaire de nos cellules. Toutes les cellules de notre corps, à savoir les cellules de la peau, les cellules des glandes, les fibres musculaires, les cellules cérébrales ou toute autre cellule, ne fonctionnent que si elles contiennent une quantité suffisante d'eau.
- Elle agit comme un solvant pour les substances importantes de notre corps.
- Elle sert à transporter les nutriments, les propres substances du corps et les produits métaboliques.

Vous pouvez consulter les valeurs de référence du profil de votre forme physique dans le tableau de référence. Il indique l'impact des données de graisses corporelles sur l'âge et le sexe. Faites toujours attention à l'équilibre de la masse d'eau corporelle, qui, avec le niveau des graisses corporelles, subit de fortes fluctuations tout au long de la journée. Ainsi, pour obtenir des données cohérentes, pesez-vous toujours à la même heure de la journée.

Considérez uniquement les résultats calculés des graisses corporelles et du niveau de masse d'eau corporelle comme des valeurs de référence. Ils ne doivent pas être utilisés pour satisfaire un objectif médical. Consultez toujours un médecin si vous avez des questions sur un traitement médical ou sur un régime pour atteindre un poids normal.

Repères pour le niveau d'eau corporel et le niveau de masse musculaire en pourcentage (valeurs approximatives)

Âge (années)	Femmes			Masse musculaire	Hommes			Masse musculaire
	Eau corporelle				Eau corporelle			
	Bas	Normal	Fort		Bas	Normal	Fort	
6-15	<57	57-67	>67	>34	<58	58-72	>72	>40
16-30	<47	47-57	>57		<53	53-67	>67	
31-60	<42	42-52	>52		<47	47-61	>61	
61-100	<37	37-47	>47		<42	42-56	>56	

Repères pour la masse osseuse en kilogrammes (valeurs approximatives)

	Femmes			Hommes		
Poids corporel	<45	45-60	>60	<60	60-75	>75
Masse osseuse	-2,6	-3,2	-8	-3,4	-3,8	-8

BMR (Basal Metabolic Rate / dépense énergétique)

Le taux du métabolisme (BMR) caractérise la dépense énergétique. La dépense énergétique sert à décrire la quantité d'énergie en KCAL dont le corps a besoin par jour au repos complet, à une température indifférente (28 à 30 °C) et avec l'estomac vide afin de maintenir son fonctionnement (par ex. en dormant).

Valeurs de référence de l'apport calorique quotidien sans activité physique

Âge (années)	Femmes		Hommes	
	Poids (kg)	KCAL	Poids (kg)	KCAL
6-17	50	1265	60	1620
18-29	55	1298	65	1560
30-49	60	1416	70	1680
50-69	60	1302	70	1561
70-100	50	1035	65	1397

BMI (Body Mass Index)

L'indice de masse corporel (BMI) est égal au poids corporel sur la hauteur du corps au carré.

BMI = Poids en kg : (hauteur du corps en m x hauteur du corps en m)

Exemple :

Une femme pèse 55 kg et mesure 1,68 m. Son BMI se calcule ainsi :

$55 \text{ kg} : (1,68 \text{ m} \times 1,68 \text{ m}) \approx 19,5 \text{ kg/m}^2 \Rightarrow$ poids normal

La valeur « hauteur du corps au carré » n'est pas liée à la surface du corps. Le BMI est une simple valeur de référence grossière, qui ne prend en compte ni la constitution ni le genre, ni la composition individuelle de la masse corporelle en graisse et en tissu musculaire d'un humain.

Valeurs de référence pour le BMI

BMI	Insuffisance pondérale	Normal	Surpoids	Obésité
	< 18,5	18,5-27	30-39	>40

Remarque : l'interprétation de le BMI indique un excès de poids avec les corps très musclés (culturistes). La raison est que la formule de le BMI ne prend pas en compte la masse musculaire très supérieure à la moyenne.





Guide de graisse des organes (valeurs approximatives)

Graisse des organes	Normal	Légèrement trop élevée	Trop élevée
	<9	10-14	>15

Messages d'erreur à l'écran

NOTE :

En cas de message d'erreur à l'écran, attendez jusqu'à ce que l'appareil soit éteint. Allumez-le une nouvelle fois pour redémarrer. Si le message d'erreur persiste, retirez les piles de leur compartiment pendant 10 secondes.

Indicateurs sur affichage	Signification
	Autotest (après installation des piles) pour un fonctionnement parfait de l'affichage
	Batterie faible
	Le pourcentage de matière grasse est au-dessus ou au-dessous des limites de l'échelle de mesure
	Le poids est au-dessus du poids maximal autorisé.

Nettoyage

ATTENTION :

- Ne plongez jamais votre pèse-personne dans l'eau.
 - Ne pas utiliser de brosse en fil de fer ou autres objets abrasifs.
 - Ne pas utiliser de détergents agressifs ou abrasifs.
- Nettoyez l'appareil à l'aide d'un chiffon légèrement humide, mais pas mouillé. Prenez garde à ne pas laisser pénétrer d'humidité ou de liquide dans l'appareil !
- Comme additif vous pouvez utiliser un produit de vaisselle qu'on trouve habituellement dans le commerce ou un simple savon.
 - Après le nettoyage séchez bien l'appareil avec un chiffon doux.

FRANÇAIS

Élimination

Élimination des piles

Votre appareil contient des piles. Si ces piles sont usées, suivez les consignes suivantes :

ATTENTION :

Ne jetez pas les piles / piles rechargeables avec les déchets ménagers !

- Enlevez les piles de l'appareil.
- Rapportez les piles usagées au point de collecte approprié ou à votre détaillant.
- La ville ou l'autorité locale du lieu de votre domicile peut vous donner des informations sur les points de collecte publics.

Signification du symbole « Élimination »



Protégez votre environnement, ne jetez pas vos appareils électriques avec les ordures ménagères.

Utilisez, pour l'élimination de vos appareils électriques, les bornes de collecte prévues à cet effet où vous pouvez vous débarrasser des appareils que vous n'utilisez plus.

Vous contribuez ainsi à éviter les impacts potentiels dans l'environnement et sur la santé de chacun, causés par une mauvaise élimination de ces déchets.

Vous contribuez aussi au recyclage sous toutes ses formes des appareils électriques et électroniques usagés.

Vous trouverez toutes les informations sur les bornes d'élimination des appareils auprès de votre commune ou de l'administration de votre communauté.

Manual de instrucciones

Le agradecemos que haya adquirido este producto y esperamos que disfrute de su uso.

Símbolos en este manual de instrucciones

Advertencias importantes para su seguridad están señaladas en especial. Siga estas advertencias incondicionalmente, para evitar accidentes y daños en el aparato:

AVISO:

Advierte ante los peligros para su salud y demuestra posibles riesgos de herida.

ATENCIÓN:

Indica los posibles riesgos para el aparato u otros objetos.

NOTA:

Pone en relieve consejos e informaciones para usted.

Contenido

Indicación de los elementos de manejo	3
Notas generales	23
Indicaciones especiales de seguridad para este aparato	23
Manipulación de las pilas	24
Introducir baterías	24
Indicación de los elementos de manejo	24
Datos técnicos	24
Información sobre la báscula de baño	25
Uso	25
Función de peso	25
Memorización de datos personales	25
Cálculo y análisis	25
Evaluación de los resultados	26
Grasa corporal	26
Importancia del agua para la salud	26
Porcentaje de grasa corporal orientativo (cifras aproximadas)	26
Puntos de referencia del nivel de agua corporal y de masa muscular en porcentaje (cifras aproximadas)	27
Puntos de referencia de peso óseo en kilogramos (cifras aproximadas)	27
BMR (Basal Metabolic Rate / Consumo de energía)	27
Valores de referencia del consumo diario de kilocalorías sin actividades físicas	27
BMI (Body Mass Index)	27
Valores de referencia del BMI	27
Porcentaje de grasa abdominal orientativo (cifras aproximadas)	27
Mensajes de error de pantalla	27
Limpieza	28
Eliminación	28
Eliminación de baterías	28
Significado del símbolo "Cubo de basura"	28

Notas generales

Antes de la puesta en servicio de este aparato lea detenidamente el manual de instrucciones y guarde éste bien incluido la garantía, el recibo de pago y si es posible también el cartón de embalaje con el embalaje interior. En caso de dejar el aparato a terceros, también entregue el manual de instrucciones.

- Este dispositivo ha sido diseñado exclusivamente para su uso privado, quedando prohibido su empleo con fines comerciales.
- Use el dispositivo únicamente para su fin específico.
- No utilice el dispositivo si está defectuoso.
- Manténgalo alejado de fuentes de calor, la acción directa del sol, la humedad (no lo sumerja nunca en ningún líquido) y el contacto con objetos afilados.
- No repare el aparato por su cuenta, sino vaya a un establecimiento autorizado.
- Los infantiles deberían ser vigilados, para asegurar que no jueguen con el aparato.
- Para la seguridad de sus niños no deje material de embalaje (Bolsas de plástico, cartón, poliestireno etc.) a su alcance.

AVISO:

No deje jugar a los niños con la lámina. ¡Existe peligro de asfixia!

Indicaciones especiales de seguridad para este aparato

AVISO:

Si la superficie de la báscula está húmeda o si le cae agua encima, séquela primero, porque existe el riesgo de resbalarse.

ATENCIÓN:

- Cuide la báscula, se trata de un instrumento de medida. Por favor no se tire o salte encima de la báscula.
- Para evitar defectos en el aparato, no sobrecargue el aparato con más de 180 kg (396,8 lb, 28: 3½ st:lb).
- Al transportar la báscula o al no utilizarla, almacene ésta por favor en posición horizontal.
- La báscula de análisis de grasa corporal no es apta para su uso por parte de:
 - Niños menores de 6 años o adultos mayores de 100 años
 - Personas con síntomas de fiebre, edema u osteoporosis
 - Personas sometidas a tratamiento mediante diálisis
 - Personas con marcapasos
 - Personas que toman medicación cardiovascular
 - Mujeres embarazadas
 - Deportistas que lleven a cabo más de 5 horas de actividad deportiva intensiva al día

- Personas con un pulso inferior a 60 pulsaciones por minuto
- Personas con diferencias anatómicas de las piernas considerables en relación con el tamaño del cuerpo total (longitud de las piernas notablemente acortadas o alargadas).

Manipulación de las pilas



¡No las cargue!



¡No las desmonte!



¡Introdúzcalas correctamente!



¡No las cortocircuite!



¡Riesgo de explosión! No exponga las baterías a calor intenso, como la luz solar, fuego o similares.

Introducir baterías

(Pilas no incluidas)

1. Abra el compartimento de las pilas en la parte inferior.
2. Introduzca 3 baterías del tipo AAA/R03. ¡Tenga atención con la polaridad correcta (vea la indicación en el suelo del compartimento de baterías)!
3. Cierre de nuevo la cámara de baterías.
4. Si aparece en pantalla el mensaje "Lo", sustituya las pilas.

Indicación de los elementos de manejo

- 1 Pantalla
- 2 Botón ▲
- 3 Botón ●
- 4 Botón ▼
- 5 Superficies de contacto

Parte inferior (no mostrada)

Compartimento de las pilas

Indicadores en pantalla	Significado
P0 - P9	Espacio de memoria del usuario
	Hombre
	Mujer
cm (ft.in)	Estatura

Indicadores en pantalla	Significado
age	Edad
kg (lb / st:lb)	Peso corporal
fat	Grasa corporal
	Masa muscular
TBW	Agua corporal
	Peso óseo
%	Porcentaje grasa corporal / agua corporal / masa muscular
KCAL	Índice de metabolismo basal de los requisitos de energía diaria en kilocalorías (BMR)
BMI	Índice de masa corporal
	Pantalla de grasa abdominal (grasa orgánica)

Datos técnicos

Modelo: PC-PW 3007 FA
 Suministro de tensión:3 pilas de 1,5V tipo "AAA"/"R03"
 Peso neto del dispositivo:aprox. 1,7 kg
 Capacidad de memoria:..... 10
 Estatura: de 80 a 220 cm (2'7 1/2" - 7'2 1/2" ft.in)
 Edad: de 6 a 100 años
 Peso mínimo: de 5,0 kg (11.0 lb/0: 11 st:lb)
 Peso máximo: 180 kg (396.8 lb/28: 3 1/2 st:lb)
 Unidad de medida de peso: incrementos de 100 g (0.2 lb/1/4 st:lb)
 Unidad de medida de grasa corporal: 0,1 %
 Nivel de agua corporal: 0,1 %
 Entorno de funcionamiento recomendado:
 Temperatura:0 °C - 40 °C / 32 °F - 104 °F
 Humedad relativa del aire: < 85 %
 Rango de medida de grasa corporal: 5 % - 85 %
 Rango de medida del agua corporal: 7 % - 75 %
 Rango de medida de masa muscular: 13 % - 82 %
 Rango de medida de peso óseo: 0,5 kg - 8 kg

El derecho de realizar modificaciones técnicas y de diseño en el curso del desarrollo continuo del producto está reservado.

Este aparato se ha examinado según las normativas actuales y vigentes de la Comunidad Europea, como p.ej. compatibilidad electromagnética y directiva de baja tensión y se ha construido según las más nuevas especificaciones en razón de la seguridad.

Información sobre la báscula de baño

AVISO:

No utilice la báscula si tiene un marcapasos o cualquier otro implante médico con componentes electrónicos. El uso de la báscula podría interferir con el funcionamiento del implante.

El principio esencial de este dispositivo se basa en el cálculo de la impedancia eléctrica en el cuerpo humano. Para determinar los datos corporales exactos, el dispositivo lanza una señal eléctrica débil e inapreciable a través del cuerpo.

En general, esta señal es segura. Lea atentamente las instrucciones especiales de seguridad para obtener más información.



El método de cálculo se conoce como "análisis de impedancia bioeléctrica" (BIA, por sus siglas en inglés), un factor que se basa en la relación entre el peso corporal y los porcentajes asociados de agua corporal, así como otros datos biológicos (edad, sexo y peso corporal).

Uso

NOTA:

- Los botones son botones táctiles. Toque los botones ligeramente con un dedo para ejecutar la función.
- Las unidades configuradas en fábrica para la báscula son "kg" y "cm".

Para cambiar la configuración a "lb" o "st:lb", así como a "ft:in", siga estos pasos:


1. Active la báscula con una ligera presión con la punta del pie sobre la superficie de la misma.
2. Pulse el botón  o  varias veces hasta que se muestre la unidad de peso que desee. La unidad seleccionada para la altura también cambiará automáticamente.
















Función de peso

1. Coloque la báscula sobre una superficie plana y dura (evite las alfombras). Una superficie irregular podría contribuir a la obtención de resultados incorrectos.
 2. Suba a la báscula con los dos pies. El dispositivo se encenderá automáticamente.
 3. Distribuya el peso por igual y espere a que la báscula calcule su peso.
 4. Los dígitos de la pantalla parpadearán antes de mostrar su peso exacto.
- El dispositivo se apagará automáticamente para ahorrar batería 15 segundos después de que se haya retirado de la báscula.
 - Si no detecta peso mientras indica "0.0", la báscula se desconectará automáticamente transcurridos 15 segundos.


Memorización de datos personales

NOTA:

- La báscula contiene una serie de valores predeterminados, que puede modificar como se describe a continuación.
- Siga los pasos descritos a continuación en orden y sin pausa. Si espera unos segundos, el dispositivo cancelará automáticamente el modo de introducción de datos.
- Mantenga pulsado uno de los botones () durante aproximadamente 2 segundos para seleccionar el modo rápido.

1. Pulse el botón . La última ubicación de la memoria seleccionada parpadea en la pantalla (por ejemplo **P0**). Pulse  para confirmar el ajuste o seleccione otro espacio de memoria mediante los botones /. A continuación, pulse  para pasar al siguiente ajuste.
2. Los símbolos para "hombre" o "mujer" parpadearán en pantalla. Pulse  para confirmar el ajuste o seleccione el símbolo correspondiente a su sexo mediante el botón /. A continuación, pulse  para pasar al siguiente ajuste.
3. El ajuste de estatura parpadeará en pantalla. Seleccione su estatura mediante los botones  o . Pulse  para confirmar el dato introducido.
4. El ajuste de edad (edad) parpadeará en pantalla. Seleccione su edad mediante los botones  o . Pulse  para confirmar el dato introducido.
5. La pantalla corta "----" terminará el modo de entrada para la ubicación de la memoria. Luego, verá la ubicación de la memoria, el símbolo del sexo y el peso "0,0 kg" (0.0 lb/0: 00 st:lb) en la pantalla.

A continuación, tendrá las siguientes opciones:

- Pulse el botón  de manera repetida para mostrar los ajustes de nuevo o para cambiarlos.
- Puede programar las ubicaciones presintonizadas. Proceda conforme a lo descrito anteriormente.
- Comenzar de inmediato el análisis.

Cálculo y análisis

Guarde sus datos personales en la memoria.

NOTA:

- La báscula de baño funcionará correctamente cuando se coloque de pies en contacto con la superficie el pie descalzo y con una ligera humedad en las plantas de los pies, si es posible. Si están completamente secas las plantas de los pies puede dar lecturas no satisfactorias porque tienen conductividad que es demasiado baja.
- Si es necesario, limpie las superficies de contacto para un mejor rendimiento.

i NOTA:

- Debido a las fluctuaciones significativas de la grasa corporal, resulta difícil obtener un valor estándar. Por tanto, para obtener datos coherentes, pésese siempre a la misma hora.
- Entre otras cosas, el cuerpo humano consiste en grasa corporal, agua corporal, masa muscular y peso óseo. Los valores obtenidos puede ser diferentes debido a la retención de líquidos individual en estos componentes principales. Esto es normal y depende mucho de la nutrición y el estilo de vida.

1. Pulse el botón . Utilice los botones / para seleccionar la posición de memoria en la que se han guardado sus datos. La ubicación parpadea durante aproximadamente 3 segundos. Luego, verá la ubicación de la memoria, el símbolo del sexo y el peso "0,0 kg" (0.0 lb / 0: 00 st:lb) en la pantalla.
2. Suba a la báscula con los dos pies ubicados en las superficies de contacto (5).
3. En primer lugar, parpadeará en pantalla su peso. El análisis comienza después de que la pantalla ha dejado de parpadear. Verá un ciclo infinito "□□□□" en la pantalla durante el análisis. Manténgase sobre la báscula hasta que haya aparecido la última pantalla de .

Se visualizan los siguientes resultados uno después de otro:

1. El peso en la unidad seleccionada previamente (kg / lb / st:lb)
2. La proporción de la grasa corporal en % (fat)
3. La proporción de agua corporal % (TBW)
4. La proporción de masa muscular en % ()
5. El peso óseo en kg ()
6. El índice de metabolismo basal del requisito de energía diaria en **KCAL**
7. El índice de masa corporal (**BMI**)
8. La grasa abdominal ()

Después de mostrarán los datos determinados repetidamente. A continuación, la báscula se apagará automáticamente.

Evaluación de los resultados

Existen personas pesadas con una relación equilibrada entre los porcentajes de grasa y masa muscular, de la misma forma que existen personas aparentemente delgadas con valores de grasa corporal considerablemente altos. La grasa es un factor que provoca serios problemas en el cuerpo, en especial en el sistema cardiovascular. Por ello, el control de ambos valores (grasa y peso) es un requisito indispensable para gozar de una buena salud y una buena forma física.

Grasa corporal

La grasa corporal es un componente importante del cuerpo. Juega un papel esencial en el mismo, desde la protección de las articulaciones como depósito de vitaminas hasta la regulación de la temperatura corporal. Por tanto, el objetivo no será la reducción radical de la proporción de grasa corporal, sino alcanzar un sano equilibrio entre músculo y grasa.

Importancia del agua para la salud

Aproximadamente entre el 55 - 60 % del cuerpo humano es agua. La cantidad varía en función de la edad y el sexo.

El agua cumple una serie de funciones en el cuerpo:

- Es el elemento esencial de nuestras células. Es decir, todas las células del cuerpo, ya sean dérmicas, glandulares, cerebrales o de otro tipo, requieren una cierta cantidad de agua para cumplir su función.
- Actúa como importante disolvente de ciertas sustancias en el cuerpo.
- Es un medio de transporte de nutrientes, sustancias propias del cuerpo y productos resultantes de los procesos metabólicos.

Puede consultar la tabla de referencia para obtener valores aproximados para su perfil de forma física. Esta tabla muestra la relación de dependencia de los índices de grasa corporal con la edad y el sexo del individuo. Preste atención siempre al nivel de agua corporal que, al igual que el nivel de grasa, sufre fuertes fluctuaciones a lo largo del día. Para obtener datos consistentes, mida los valores siempre a la misma hora del día.

Los resultados obtenidos para la grasa corporal y el nivel de agua se deben tomar únicamente como referencia. No se recomienda su uso para fines médicos. Consulte siempre a su médico si tiene dudas sobre la adecuación de un tratamiento médico o una dieta para alcanzar el peso corporal ideal.

Porcentaje de grasa corporal orientativo (cifras aproximadas)

Edad (años)	Mujer				Hombre			
	Peso bajo	Normal	Sobrepeso	Obesidad	Peso bajo	Normal	Sobrepeso	Obesidad
6-39	<21	21~33	33~39	>39	<8	8~19	19~25	>25
40-59	<23	23~35	35~40	>40	<11	11~22	22~28	>28
60-100	<24	24~36	36~42	>42	<13	13~25	25~30	>30

Puntos de referencia del nivel de agua corporal y de masa muscular en porcentaje (cifras aproximadas)

Edad (años)	Mujer			Masa muscular	Hombre			Masa muscular
	Agua corporal				Agua corporal			
	Bajo	Normal	Alto		Bajo	Normal	Alto	
6-15	<57	57-67	>67	>34	<58	58-72	>72	>40
16-30	<47	47-57	>57		<53	53-67	>67	
31-60	<42	42-52	>52		<47	47-61	>61	
61-100	<37	37-47	>47		<42	42-56	>56	

Puntos de referencia de peso óseo en kilogramos (cifras aproximadas)

	Mujer			Hombre		
Peso corporal	<45	45-60	>60	<60	60-75	>75
Peso óseo	-2,6	-3,2	-8	-3,4	-3,8	-8

BMR (Basal Metabolic Rate / Consumo de energía)

El índice de metabolismo basal (BMR) se caracteriza por el consumo de energía. El consumo de energía se describe por la cantidad de energía en KCAL que el cuerpo requiere al día en completo descanso, a una temperatura cualquiera (28-30 °C) y en un estómago vacío para el mantenimiento de su función (ej., durmiendo).

Valores de referencia del consumo diario de kilocalorías sin actividades físicas

Edad (años)	Mujer		Hombre	
	Peso (kg)	KCAL	Peso (kg)	KCAL
6-17	50	1265	60	1620
18-29	55	1298	65	1560
30-49	60	1416	70	1680
50-69	60	1302	70	1561
70-100	50	1035	65	1397

BMI (Body Mass Index)

El índice de masa corporal (BMI) se refiere al peso del cuerpo al cuadrado de la altura del cuerpo.

BMI = peso en kg: (altura de cuerpo en m X la altura del cuerpo en m)

Ejemplo:

Una mujer pesa 55 kg y mide 1,68 m. Su BMI se calcula conforme a lo siguiente:

55 kg: (1,68 m x 1,68 m) ≈ 19,5 kg/m² ⇨ Peso normal

El valor "cuadrado de la altura del cuerpo" no tiene relación con la superficie corporal. El BMI es meramente un valor de referencia, como tampoco tiene en cuenta la complejidad y el sexo, ni la estructura individual de la masa corporal a partir de la grasa y tejido muscular de una persona.

Valores de referencia del BMI

BMI	Por debajo del peso	Normal	Sobrepeso	Obeso
		<18,5	18,5-27	30-39

Tenga en cuenta que la interpretación del BMI indica exceso de peso con cuerpos musculosos (culturistas). La razón para ello es que la masa muscular muy por encima de la media no se contempla en la fórmula de BMI.


Porcentaje de grasa abdominal orientativo (cifras aproximadas)

Grasa abdominal	Normal	Algo alto	Demasiado alto
	<9	10-14	>15

Mensajes de error de pantalla

NOTA:

Si aparece en pantalla un mensaje de error, espere a que el aparato esté apagado y, a continuación, vuelva a encenderlo. Si el mensaje de error no ha desaparecido, extraiga las baterías del compartimento correspondiente durante 10 segundos.

Indicadores en pantalla	Significado
	Autocomprobación (después de introducir las baterías) para un perfecto funcionamiento de la pantalla
Lo	El nivel de las pilas es bajo.
Err2	El porcentaje de grasa corporal sobrepasa o no alcanza los límites de la báscula de análisis corporal.
Err	El peso sobrepasa el máximo permitido.

Limpieza

ATENCIÓN:

- No sumerja la báscula en agua, esto podría dañar la electrónica de ella.
- No utilice un cepillo de alambre u objetos abrasivos.
- No utilice detergentes agresivos o abrasivos.
- Limpie el aparato con un paño levemente humedecido, pero no mojado. ¡Tenga atención que no entre humedad es decir líquido en el aparato!
- Como aditivo puede utilizar un agente de lavado ordinario o jabón.
- Después de la limpieza seque bien el aparato con un paño seco.

Eliminación

Eliminación de baterías

Su aparato contiene baterías. Si las baterías están gastadas, siga las instrucciones siguientes:

ATENCIÓN:

Las baterías / baterías recargables usados no deben desecharse con los residuos domésticos.

- Las baterías deben sacarse del aparato.
- Entregue las baterías gastadas a un punto de recogida adecuado o a un comercio.
- Su ayuntamiento puede ofrecerle más información sobre los puntos de recogida públicos.

Significado del símbolo “Cubo de basura”



Proteja nuestro medio ambiente, aparatos eléctricos no forman parte de la basura doméstica.

Haga uso de los centros de recogida previstos para la eliminación de aparatos eléctricos y entregue allí sus aparatos eléctricos que no vaya a utilizar más.

Ayudará en evitar las potenciales consecuencias, a causa de una errónea eliminación de desechos, para el medio ambiente y la salud humana.

Con ello, contribuirá a la recuperación, al reciclado y a otras formas de reutilización de los aparatos viejos eléctricos y electrónicos.

La información cómo se debe eliminar los aparatos, se obtiene en su ayuntamiento o su administración municipal.

Istruzioni per l'uso

Vi ringraziamo per aver acquistato un articolo di nostra produzione. Ci auguriamo che possiate trarre la massima soddisfazione dal suo utilizzo.

Simboli per questo manuale di istruzioni per l'uso

Le indicazioni importanti per la propria sicurezza sono indicati appropriatamente. Osservare assolutamente queste indicazioni, per evitare incidenti e danni all'apparecchio:



AVVISO:

Previene i rischi della propria salute ed indica possibili rischi di ferite.



ATTENZIONE:

Indica possibili pericoli per l'apparecchio o altri oggetti.



NOTA: Mette in risalto consigli ed informazioni.

Indice

Elementi di comando.....	3
Note generali	29
Speciali norme di sicurezza relative a questo apparecchio	29
Gestione delle batterie	30
Inserimento delle batterie	30
Elementi di comando.....	30
Dati tecnici	30
Informazioni sulla bilancia analitica	30
Uso.....	31
Funzione di pesatura.....	31
Salvataggio dati personali.....	31
Misurazione e analisi.....	31
Valutazione dei risultati	32
Grasso corporeo.....	32
L'importanza dell'acqua per la nostra salute.....	32
Linee guida delle percentuali di grassi corporei (cifre approssimative)	32
Parametri di riferimento in percentuale per il livello di acqua corporea e massa muscolare (cifre approssimative)	32
Parametri di riferimento per il peso osseo in chilogrammi (cifre approssimative).....	33
BMR (Basal Metabolic Rate / Dispendio energetico)	33
Valori di riferimento del fabbisogno calorico quotidiano in kilocalorie senza attività fisica	33
BMI (Body Mass Index).....	33
Valori di riferimento BMI	33
Linee guida delle percentuali di grasso viscerale (cifre approssimative).....	33
Messaggi di errore del display	33
Pulizia	33
Smaltimento	34
Smaltimento delle batterie.....	34
Significato del simbolo "Eliminazione"	34

Note generali

Prima di mettere in funzione questo apparecchio, leggere molto attentamente le istruzioni per l'uso e conservarle con cura unitamente al certificato di garanzia, allo scontrino e, se possibile, alla scatola di cartone con la confezione interna. Se passate l'apparecchio a terzi, consegnate anche le istruzioni per l'uso.

- L'apparecchio è destinato esclusivamente all'uso domestico e non a quello commerciale.
- Utilizzare l'apparecchio soltanto per gli scopi previsti.
- Non utilizzare un apparecchio danneggiato.
- Tenere lontano da calore, luce diretta del sole e umidità (non immergere mai l'apparecchio in liquidi), nonché bordi appuntiti.
- Non tentare di riparare l'apparecchio, bensì rivolgersi a un tecnico autorizzato.
- Evitare che i bambini giochino con l'apparecchio.
- Per sicurezza tenere l'imballaggio (sacchetto di plastica, scatola, polistirolo, ecc.) fuori dalla portata dei bambini.



AVVISO:

Non lasciar giocare i bambini piccoli con la pellicola. **Pericolo di soffocamento!**

Speciali norme di sicurezza relative a questo apparecchio



AVVISO:

Se la superficie di pesatura è umida o se cade dell'acqua, pulire prima in quanto si **rischio di scivolare**.



ATTENZIONE:

- Trattate la bilancia con cautela perché è un meccanismo di misurazione. Non fatela cadere e non saltateci sopra.
- L'apparecchio non tollera più di 180 kg (396.8 lb, 28: 3½ st:lb). Non superate questo peso per evitare danni alla bilancia.
- Se la bilancia viene portata oppure non è in uso, appoggiarla orizzontalmente.
- La bilancia di analisi del grasso corporeo non è idonea alle seguenti persone:
 - Bambini al di sotto dei 6 anni e adulti sopra gli 100
 - Persone con sintomi di febbre, edema o osteoporosi
 - Persone soggette a trattamento per dialisi
 - Persone che usano un pacemaker
 - Persone che prendono medicine cardiovascolari
 - Donne incinte
 - Sportivi che praticano sport intensi per più di 5 ore al giorno
 - Persone con battito cardiaco di più di 60 battiti / minuto
 - Individui con difformità gambe rispetto alle misure generali corporee (gambe molto corte o lunghe).

Gestione delle batterie



Non caricare!



Non smontare!



Inserire correttamente!



Non mettere in corto-circuito!



Pericolo di esplosione! Non esporre le batterie al calore intenso, come luce solare, fuoco o simili.

Inserimento delle batterie

(Batterie non incluse)




1. Aprire il vano batterie sul lato posteriore.
2. Inserire 3 batterie del tipo AAA/R03. Fare attenzione ad inserire i poli correttamente (fondo del vano batterie)!
3. Richiudere il vano batterie.
4. Se il display visualizza il messaggio "L.C.", sostituire le batterie.



Elementi di comando

- 1 Display
- 2 Tasto ▲
- 3 Tasto ●
- 4 Tasto ▼
- 5 Superfici di contatto

Lato inferiore (non nell'immagine)

Vano batteria

Indicazioni sul display	Significato
P0 - P9	Spazio memoria utente
	Uomo
	Donna
cm (ft:in)	Altezza del corpo
age	Età
kg (lb/st:lb)	Peso del corpo
fat	Display del grasso corporeo
	Display della massa muscolare
TBW	Display dell'acqua corporea

Indicazioni sul display	Significato
	Display del peso ossa
%	Percentuale - grasso corporeo / acqua corporeo / massa muscolare
KCAL	Indice metabolico basale del fabbisogno energetico giornaliero in kilocalorie (BMR)
BMI	Indice massa corporea
	Visualizzazione grasso viscerale (grasso organi)

Dati tecnici

Modello: PC-PW 3007 FA
 Alimentazione rete: 3 Batterie 1,5V Type "AAA"/"R03"
 Peso netto dell'apparecchio: ca. 1,7 kg
 Capacità memoria: 10
 Allineamento massa: da 80 to 220 cm (2'7 1/2" - 7'2 1/2" ft:in)
 Età: da 6 to 100 anni
 Peso minimo: da 5,0 kg (11.0 lb/0: 11 st:lb)
 Peso massimo: 180 kg (396.8 lb/28: 3 1/2 st:lb)
 Unità di misura del peso: incrementi di 100 g (0.2 lb/1/8 st:lb)
 Unità di misura del grasso corporeo: 0,1%
 Scala fluido corporeo: 0,1%
 Ambiente di esercizio consigliato:

Temperatura: 0 °C - 40 °C / 32 °F - 104 °F

Umidità aria relativa: < 85%

Intervallo di misurazione del grasso corporeo: 5% - 85%

Intervallo di misurazione

dell'acqua corporea: 7% - 75%

Intervallo di misurazione

della massa muscolare: 13% - 82%

Intervallo di misurazione del peso osseo: 0,5 kg - 8 kg

Si riserva il diritto di apportare modifiche tecniche e di design nel corso dello sviluppo del prodotto.

Questo apparecchio è stato controllato sulla base di tutte le direttive CE attuali in vigore in questo settore, quali per esempio la normativa in materia di compatibilità elettromagnetica e la direttiva in materia di bassa tensione, ed è stato costruito conformemente alle norme di sicurezza più moderne.

Informazioni sulla bilancia analitica



AVVISO:

Non usare le bilance se si utilizza un pacemaker o un'altra apparecchiatura medica impiantata con componenti elettronici. Il funzionamento dell'apparecchiatura può presentare anomalie causate dall'apparecchio di misurazione.

Il principio principale di questo dispositivo è basato sulla misurazione di impedenza elettronica all'interno del corpo umano. Per determinare i dati reali del corpo, il dispositivo emette un segnale debole, impercettibile attraverso il corpo.

Il segnale è generalmente sicuro! Tuttavia, leggere le particolari istruzioni di sicurezza!

Il metodo di misurazione si riferisce all' "analisi dell'impedenza bioelettronica" (BIA), un fattore che si basa sulla relazione tra il peso del corpo e percentuali dell'acqua corporea associata, nonché su altri dati biologici (età, genere, peso corporeo).

Uso

i NOTA:

- I tasti sono dotati di sensore a sfioramento. Toccare lievemente i tasti con un dito per eseguire il funzionamento.
- La bilancia è tarata in fabbrica in "kg" e "cm".

Per modificare le impostazioni su "lb" o "st:lb" e "ft:in", procedere come segue:

1. Accendere la bilancia premendo leggermente con i piedi sulla superficie di pesatura.
2. Premere ▼ o ▲ più volte fino a visualizzare l'unità peso desiderata. L'unità di misura altezza cambia automaticamente.

Funzione di pesatura

1. Disporre la bilancia su una superficie dura e piana (evitare tappeti). Un pavimento irregolare contribuisce a determinare misurazioni non precise.
 2. Salire sulla bilancia con entrambi i piedi. L'apparecchio si accende automaticamente.
 3. Distribuire regolarmente il peso e attendere che la bilancia determini il peso.
 4. Le cifre sul display lampeggeranno prima che il peso esatto viene visualizzato.
- Per prolungare la durata della batteria, il dispositivo si spegne automaticamente 15 secondi dopo che si è scesi dalla bilancia.
 - Se non vi è determinazione di peso quando viene visualizzato "0.0", la bilancia si spegne automaticamente dopo 15 secondi.

Salvataggio dati personali

i NOTA:

- La bilancia presenta valori predefiniti che possono essere modificati come descritto di seguito.
 - Procedere nella sequenza indicata in pochi secondi. In caso contrario, l'apparecchio cancellerà automaticamente il modo ingresso.
 - Tenendo uno dei tasti (▲/▼) premuti per ca. 2 secondi selezionare la modalità rapida.
1. Premere il tasto ●. La posizione di memoria selezionata per ultimo lampeggia sul display (ad esempio P0). Confermare l'impostazione premendo ● o selezionando un altro spazio memoria premendo il tasto ▲/▼. Poi premere ● per accedere all'impostazione successiva.

2. Il simbolo per "uomo" o "donna" lampeggerà. Confermare l'impostazione premendo ● o usare il tasto ▲/▼ per scegliere il simbolo del genere. Poi premere ● per accedere all'impostazione successiva.
3. L'impostazione dell'altezza lampeggerà. Selezionare l'altezza premendo il tasto ▲ o ▼. Confermare l'inserimento premendo ●.
4. L'impostazione age lampeggerà. Selezionare l'età premendo il tasto ▲ o ▼. Confermare l'inserimento premendo ●.
5. Il breve messaggio "----" conclude il modo di ingresso per questa ubicazione memoria. Viene quindi visualizzata l'ubicazione memoria, il simbolo del genere e il peso "0.0 kg" (0.0 lb / 0: 00 st:lb) sul display.

È possibile selezionare una delle seguenti opzioni:

- Premere ripetutamente il tasto ● per mostrare di nuovo le impostazioni o per cambiarle.
- È possibile poi impostare le posizioni preimpostate in precedenza. Procedere come descritto sopra.
- È possibile iniziare subito la misurazione.

Misurazione e analisi

Registrazione di dati personali in memoria.

i NOTA:

- La bilancia analitica funziona correttamente soltanto quando si è in piedi scalzi sulle superfici di contatto e, se possibile, con le piante dei piedi leggermente umide. Piante dei piedi completamente asciutte possono fornire risultati poco affidabili in quanto la conducibilità è troppo bassa.
- Se necessario pulire le superfici di contatto per migliorare i risultati.
- A causa della significativa fluttuazione del grasso corporeo, è difficile raggiungere un valore standard. Quindi, per ottenere dati consistenti, effettuare le misurazioni sempre alla stessa ora del giorno.
- Tra le altre cose, il nostro corpo è costituito da grasso corporeo, acqua corporea, massa muscolare e peso osseo. I valori ottenuti possono differire a causa della ritenzione idrica individuale all'interno di questi componenti principali. Questo è normale e dipende fortemente dall'alimentazione e dallo stile di vita.

1. Premere il tasto ●. Selezionare la posizione memorizzata in cui sono salvati i dati con i tasti ▲/▼. La posizione lampeggia per ca. 3 secondi. Viene quindi visualizzata l'ubicazione memoria, il simbolo del genere e il peso "0.0 kg" (0.0 lb / 0: 00 st:lb) sul display.
2. Salire sulle superfici di contatto (5) della bilancia con entrambi i piedi.
3. Dapprima sul display viene visualizzato il vostro peso. L'analisi inizia dopo che il display smette di lampeggiare. Durante l'analisi viene visualizzata la sequenza "□□□□". Restare sulla bilancia finché scompare l'ultima visualizzazione (⊕).

I risultati seguenti compaiono uno dopo l'altro:

1. Il peso nell'unità precedentemente selezionata (kg/lb/st:lb)
2. Proporzione grasso corporeo in % (fat)
3. Proporzione del fluido corporeo % (TBW)
4. Proporzione massa muscolare in % (M)
5. Peso osseo in kg (P)
6. Valore metabolico basale del fabbisogno energetico quotidiano in **KCAL**
7. Indice massa corporea (BMI)
8. I grassi viscerali (V)

Dopo i dati determinati saranno mostrati di continuo. Poi la bilancia si spegne automaticamente.

Valutazione dei risultati

Ci sono persone pesanti con una percentuale ben bilanciata tra la massa di grasso e la massa muscolare e ci sono persone magre con valori di grasso corporeo significativamente elevati. Il grasso è un fattore che aumenta lo sforzo fisico, in particolare del sistema cardiovascolare. Quindi, il controllo di entrambi i valori (grasso e peso) è un prerequisito per la salute e il benessere.

Grasso corporeo

Il grasso corporeo è una componente importante del corpo. Dalla protezione delle giunture come depositario di una vitamina alla regolazione della temperatura corporea, il grasso gioca un ruolo vitale nel corpo. Quindi l'obiettivo non è ridurre radicalmente la proporzione del grasso corporeo, bensì raggiungere e mantenere un bilanciamento salutare tra muscoli e grasso.

L'importanza dell'acqua per la nostra salute

Circa il cinquantacinque/sessanta per cento del corpo umano è formato da acqua, in base all'età e al sesso in diversi quantitativi.

L'acqua deve svolgere diversi compiti nel corpo:

- È il blocco fondamentale delle nostre cellule. Questo significa che tutte le cellule del nostro corpo, sia le cellule della pelle, delle ghiandole, dei muscoli, del cervello o altre, sono funzionali solo se contengono abbastanza acqua.
- È un solvente per importanti sostanze del nostro corpo.
- È un mezzo di trasporto per i nutrienti, le sostanze proprie del corpo e i prodotti metabolici.

I valori di riferimento per il profilo di benessere possono essere visionati nella tabella di riferimento. Mostra la dipendenza dei dati del grasso corporeo dall'età e dal genere. Fare sempre attenzione al bilanciamento dell'acqua nel corpo, che, come il livello di grasso, attraversa forti fluttuazioni durante il giorno. Quindi, per ottenere dati consistenti, effettuare le misurazioni sempre alla stessa ora del giorno.

I risultati calcolati del grasso corporeo e del livello dell'acqua devono essere considerati valori di riferimento. Non si consiglia di usarli per scopi medici. Consultare sempre un medico se avete domande sul trattamento medico o su una dieta al fine di raggiungere un normale peso corporeo.

Linee guida delle percentuali di grassi corporei (cifre approssimative)

Età (Anni)	Donne				Uomini			
	Sottopeso	Normale	Sovrappeso	Obeso	Sottopeso	Normale	Sovrappeso	Obeso
6-39	<21	21~33	33~39	>39	<8	8~19	19~25	>25
40-59	<23	23~35	35~40	>40	<11	11~22	22~28	>28
60-100	<24	24~36	36~42	>42	<13	13~25	25~30	>30

Parametri di riferimento in percentuale per il livello di acqua corporea e massa muscolare (cifre approssimative)

Età (Anni)	Donne			Massa muscolare	Uomini			Massa muscolare
	Acqua corporea				Acqua corporea			
	Bassa	Normale	Alta		Bassa	Normale	Alta	
6-15	<57	57-67	>67	>34	<58	58-72	>72	>40
16-30	<47	47-57	>57		<53	53-67	>67	
31-60	<42	42-52	>52		<47	47-61	>61	
61-100	<37	37-47	>47		<42	42-56	>56	

Parametri di riferimento per il peso osseo in chilogrammi (cifre approssimative)

Peso del corpo	Donne			Uomini		
	< 45	45-60	> 60	< 60	60-75	> 75
Peso osseo	-2,6	-3,2	-8	-3,4	-3,8	-8

BMR (Basal Metabolic Rate / Dispendio energetico)

Il valore metabolico basale (BMR) caratterizza il dispendio energetico. Il dispendio energetico si utilizza per descrivere la quantità di energia in KCAL che il corpo richiede per giorno a riposo completo, a temperatura di circa 28-30 °C e a stomaco vuoto per il mantenimento delle proprie funzioni (ad es. durante il sonno).

Valori di riferimento del fabbisogno calorico quotidiano in kilocalorie senza attività fisica

Età (Anni)	Donne		Uomini	
	Peso (kg)	KCAL	Peso (kg)	KCAL
6-17	50	1265	60	1620
18-29	55	1298	65	1560
30-49	60	1416	70	1680
50-69	60	1302	70	1561
70-100	50	1035	65	1397

BMI (Body Mass Index)

L'indice massa corporea (BMI) si riferisce al peso corporeo per il quadrato dell'altezza corporea.

BMI = Peso in kg: (altezza corporea in m x altezza corporea in m)

Esempio:

Una donna pesa 55 kg ed è alta 1,68. Il suo BMI si calcola come segue:

55 kg : (1,68 m x 1,68 m) ≈ 19,5 kg/m² ⇒ Peso normale

Il valore "quadrato dell'altezza corporea" non ha alcuna relazione con la superficie corporea. Il BMI è esclusivamente un puro valore di riferimento, in quanto non considera la corporatura e il genere, né la composizione individuale della massa corporea rispetto al grasso corporeo e il tessuto muscolare degli esseri umani.

Valori di riferimento BMI

BMI	Sottopeso	Normale	Sovrappeso	Obeso
		< 18,5	18,5-27	30-39

Notare che l'interpretazione di BMI indica peso in eccesso in caso di corpi molto muscolosi (bodybuilder), in quanto una massa muscolare superiore alla media non è presa in considerazione dalla formula BMI.


Linee guida delle percentuali di grasso viscerale (cifre approssimative)

Grasso viscerale	Normale	Alquanto alto	Troppo alto
		< 9	10-14

Messaggi di errore del display

NOTA:

Se compare un messaggio di errore sul display, attendere che il dispositivo si spenga. Riaccenderlo e riavviare il funzionamento. Se il messaggio di errore compare ancora, rimuovere le batterie dal vano batteria per 10 secondi.

Indicazioni sul display	Significato
	Autotest (dopo l'inserimento delle batterie) per un perfetto funzionamento del display
Lo	Batteria scarica
Err2	La percentuale della massa grassa corporea contiene inesattezze in eccesso e in difetto rispetto ai limiti misurati.
Err	Il peso contiene inesattezze in eccesso o in difetto rispetto al peso max consentito.

Pulizia

ATTENZIONE:

- Non immergete la bilancia in acqua, si potrebbe distruggere l'elettronica.
- Non usare pagliette o altri oggetti abrasivi.
- Per la pulizia non usare detersivi forti o abrasivi.
- Pulire l'apparecchio con un panno leggermente inumidito, non bagnato. Fare attenzione che non penetrino liquidi né umidità nell'apparecchio!
- In aggiunta all'acqua si può usare un comune detergente per stoviglie o sapone.
- Dopo la pulizia asciugare bene l'apparecchio con un panno morbido e asciutto.

Smaltimento

Smaltimento delle batterie

Il dispositivo contiene batterie. Se queste batterie sono esaurite, seguire le seguenti istruzioni:

ATTENZIONE:

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

- Le batterie devono essere rimosse dal dispositivo.
- Consegnare le batterie esaurite presso gli appositi centri di raccolta o presso il proprio rivenditore.
- L'autorità locale o comunale può fornire informazioni su centri di raccolta pubblici.

Significato del simbolo "Eliminazione"



Salvaguardare l'ambiente, gli elettrodomestici non vanno eliminati come rifiuti domestici.

Per l'eliminazione degli elettrodomestici, fare uso dei posti di raccolta previsti per questo tipo e porre quegli elettrodomestici che non sono più in uso.

Si contribuisce così ad evitare un effetto potenziale sull'ambiente e sulla salute, dovuto magari ad una eliminazione sbagliata.

Questo significa un contributo personale alla riutilizzazione, al riciclaggio e altre forme di utilizzazione di elettrodomestici ed apparecchi elettronici usati.

Si possono trovare le corrispondenti informazioni sugli appositi luoghi di raccolta, nelle amministrazioni dei comuni.

Instruction Manual

Thank you for choosing our product. We hope you enjoy using the appliance.

Symbols in these Instruction Manual

Important information for your safety is specially marked. It is essential to comply with these instructions in order to avoid accidents and prevent damage to the appliance:



WARNING:

This warns you of dangers to your health and indicates possible injury risks.



CAUTION:

This refers to possible hazards to the appliance or other objects.



NOTE: This highlights tips and information.

Contents

Overview of the Components.....	3
General Notes.....	35
Special Safety Instructions for this Appliance.....	35
Handling of Batteries.....	36
Inserting the Batteries.....	36
Overview of the Components.....	36
Technical Data.....	36
Information about the Analysis Scale.....	36
Use.....	37
Weighing Function.....	37
Saving Personal Data.....	37
Measurement and Analysis.....	37
Assessment of the Results.....	38
Body Fat.....	38
The Importance of Water for our Health.....	38
Body Fat Percentage Guidelines (Approx. Figures).....	38
Benchmarks for Body Water Level and Muscle Mass Level in Percent (Approx. Figures).....	38
Benchmarks for Bone Weight in Kilogram (Approx. Figures).....	38
BMR (Basal Metabolic Rate/Energy Expenditure).....	38
Reference Values of the Daily Intake of Kilocalories without Physical Activities.....	39
BMI (Body Mass Index).....	39
Reference Values for the BMI.....	39
Visceral Fat Percentage Guidelines (Approx. Figures)...	39
Display Error Messages.....	39
Cleaning.....	39
Disposal.....	39
Disposal of Batteries.....	39
Meaning of the "Dustbin" Symbol.....	39

General Notes

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 appliance to other people, please also pass on the operating instructions.

- The appliance is designed exclusively for private and not for commercial use.
- Only use the appliance for the intended purpose.
- Do not use a damaged appliance.
- 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.
- Children should be supervised at all times in order to ensure that they do not play with the appliance.
- 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. There is a **danger of suffocation!**

Special Safety Instructions for this Appliance



WARNING:

If the weighing surface is damp or if there are water drops on it, first wipe it dry, as there is a **risk 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 (396.8 lb, 28: 3½ st:lb) to avoid damaging the appliance.
- 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 6 years and adults over 100 years
 - Persons with symptoms of fever, oedema, or osteoporosis
 - Persons undergoing treatment for dialysis
 - Persons who use a pacemaker
 - Persons who take cardiovascular medication
 - Pregnant women
 - Sportspersons who perform over 5 hours of intensive sporting activities each day
 - Persons with a heartbeat lower than 60 beats / minute
 - Persons with considerable anatomic deviations of the legs in relation to total body size (length of the legs considerably shortened or lengthened).

Handling of Batteries



Do not charge!



Do not disassemble!



Insert correctly!



Do not short circuit!



Danger of explosion! Do not expose batteries to intense heat, such as sunlight, fire or similar.

Inserting the Batteries

(Batteries not included)

1. Open the battery compartment on the underside.
2. Insert 3 batteries of type AAA/R03. Please ensure that the polarity is correct (see the loor of the battery compartment)!
3. Close the battery compartment again.
4. If the message "L" appears on the display, replace the batteries.

Overview of the Components

- 1 Display
- 2 ▲ button
- 3 ● button
- 4 ▼ button
- 5 Contact surfaces

Underside (not shown)

Battery compartment

Display Indications	Meaning
P0 - P9	User memory space
	Male
	Female
cm (ft:in)	Body height
age	Age
kg (lb/st:lb)	Body weight
fat	Body fat display
	Muscle mass display

Display Indications	Meaning
TBW	Body water display
	Bone weight display
%	Percentage - body fat / body water / muscle mass
KCAL	Basal metabolic rate of the daily energy requirement in kilocalories (BMR)
BMI	Body Mass Index
	Visceral fat display (organ fat)

Technical Data

Model:..... PC-PW 3007 FA
 Power supply:..... 3 Batteries 1.5V Type "AAA"/"R03"
 Net weight of appliance:..... approx. 1.7 kg
 Memory capacity:..... 10
 Mass alignment: from 80 to 220 cm (2'7 1/2" - 7'2 1/2" ft:in)
 Age: from 6 to 100 years
 Minimum weight: from 5.0 kg (11.0 lb/0: 11 st:lb)
 Maximum weight: 180 kg (396.8 lb/28: 3 1/2 st:lb)
 Weight measurement unit: 100 g (0.2 lb / 1/4 st:lb) increments
 Body fat measurement unit: 0.1 %
 Body fluid graduation: 0.1 %
 Recommended operating environment:
 Temperature: 0 °C - 40 °C / 32 °F - 104 °F
 Relative air humidity: < 85 %
 Body fat measuring range: 5 % - 85 %
 Body water measuring range: 7 % - 75 %
 Muscle mass measuring range: 13 % - 82 %
 Bone weight measuring range: 0.5 kg - 8 kg

The right to make technical and design modifications in the course of continuous product development remains reserved.

This appliance 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 about the Analysis Scale



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.

The main principle of this appliance is based on the measurement of the electric impedance within the human body. In order to determine the actual body data, the appliance 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).

Use

NOTE:

- The buttons are sensor touch buttons. Touch the buttons lightly with a finger to execute the function.
- The scales are factory set with the units "kg" and "cm".

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

1. Turn on the scales by light pressure with the foot onto the weighing surface.
2. Press the ▼ or ▲ button repeatedly until the desired weight unit is displayed. The unit for the height also automatically changes.





Weighing Function


1. Place the scale on a hard, flat surface (avoid carpets). An uneven floor contributes to inaccurate measurements.
 2. Stand on the scales with both feet. The appliance switches on automatically.
 3. Distribute your weight equally and wait for the scale to determine your weight.
 4. The digits on the display will flash before your exact weight will be shown.
- In order to extend the battery life, the appliance will automatically turn off 15 seconds after you have stepped off the scale.
 - If there is no weight determination while "0.0" is shown, the scale will shut off automatically after 15 seconds.



Saving Personal Data

NOTE:


- The scale has default values that you can change, as described below.
- Carry out the following steps in sequence and within a few seconds. Otherwise, the appliance will automatically cancel input mode.
- Holding one of the buttons (▲/▼) pressed for approx. 2 seconds selects fast mode.

1. Press the button . The memory location selected last flashes on the display (for example **P0**). Confirm the setting by pressing  or select another memory space by pressing the ▲/▼ button. Then press  to go to the next setting.
2. The symbol for "male" or "female" will flash. Confirm the setting by pressing  or use the ▲/▼ button to choose

the symbol for your gender. Then press  to go to the next setting.

3. The height setting will flash. Select your height by pressing ▲ or ▼ button. Confirm your entry by pressing .
4. The setting age will flash. Select your age by pressing ▲ or ▼ button. Confirm your entry by pressing .
5. The short display "----" will terminate the entry mode for this memory location. Then you will see the memory location, the symbol of the gender and the weight "0.0 kg" (0.0 lb / 0: 00 st:lb) in the display.

You now have the following options:



- Press the  button repeatedly to display the settings again or to change them.
- You can set further preset locations. Proceed as described above.
- You can immediately start measuring.

Measurement and Analysis



Record your personal data in the memory.

NOTE:

- The analysis scale will only work correctly when you are standing on the contact surfaces barefoot and with slightly moistened foot soles, if possible. Completely dry foot soles can lead to unsatisfactory results as they have a conductivity that is too low.
- 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. Therefore, to obtain consistent data, always measure at the same time of day.
- Amongst other things, our body consists of body fat, body water, muscle mass and bone weight. The obtained values may differ due to individual water retention within these main components. This is normal and highly dependent on nutrition and lifestyle.

1. Press the  button. Use the ▲/▼ button to select the stored position at which your data is saved. The location flashes for approx. 3 seconds. Then you will see the memory location, the symbol of the gender and the weight "0.0 kg" (0.0 lb / 0: 00 st:lb) in the display.
2. Stand on the contact surfaces (5) of the scales with both feet.
3. Firstly your weight will flash on the display. The analysis starts after the display has stopped flashing. You'll see a treadmill "□□□□" in the display during the analysis. Remain on the scales until the last display () has appeared.

The following results are displayed one after the other:

1. The weight in the previously selected unit (kg / lb / st:lb)
2. The body fat proportion in % (**fat**)
3. The proportion of body fluid % (**TBW**)
4. The proportion of muscle mass in % ()
5. The bone weight in kg ()

6. The basal metabolic rate of the daily energy requirement in **KCAL**
7. The Body Mass Index (**BMI**)
8. The visceral fat (📊)

Assessment of the Results

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 consist 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.

Body Fat Percentage Guidelines (Approx. Figures)

Age (Years)	Women				Men			
	Underweight	Normal	Overweight	Obese	Underweight	Normal	Overweight	Obese
6-39	<21	21~33	33~39	>39	<8	8~19	19~25	>25
40-59	<23	23~35	35~40	>40	<11	11~22	22~28	>28
60-100	<24	24~36	36~42	>42	<13	13~25	25~30	>30

Benchmarks for Body Water Level and Muscle Mass Level in Percent (Approx. Figures)

Age (Years)	Women				Men			
	Body Water			Muscle mass	Body Water			Muscle mass
	Low	Normal	High		Low	Normal	High	
6-15	<57	57-67	>67	>34	<58	58-72	>72	>40
16-30	<47	47-57	>57		<53	53-67	>67	
31-60	<42	42-52	>52		<47	47-61	>61	
61-100	<37	37-47	>47		<42	42-56	>56	

Benchmarks for Bone Weight in Kilogram (Approx. Figures)

	Women			Men		
Body weight	<45	45-60	>60	<60	60-75	>75
Bone weight	-2,6	-3,2	-8	-3,4	-3,8	-8

BMR (Basal Metabolic Rate/Energy Expenditure)

The Basal Metabolic Rate (BMR) characterizes the energy expenditure. The energy expenditure is used to describe the amount of energy in **KCAL** that the body requires per day during complete rest, at an indifference temperature (28-30 °C)

and on an empty stomach for the maintenance of its function (e.g. while sleeping).

Reference Values of the Daily Intake of Kilocalories without Physical Activities

Age (Years)	Women		Men	
	Weight (kg)	KCAL	Weight (kg)	KCAL
6-17	50	1265	60	1620
18-29	55	1298	65	1560
30-49	60	1416	70	1680
50-69	60	1302	70	1561
70-100	50	1035	65	1397

BMI (Body Mass Index)

The Body Mass Index (BMI) refers the body weight to the square of the body height.

BMI = Weight in kg: (body height in m x body height in m)

Example:

A woman weighs 55 kg and is 1.68 m tall. Her BMI is calculated as follows:

55 kg : (1.68 m x 1.68 m) ≈ 19.5 kg/m² ⇨ Normal weight

The value "square of the body height" is in no relation to the body surface. The BMI is merely a rough reference value, as it neither considers the build and gender, nor the individual composition of the body mass from the fat and muscle tissue of a human.

Reference Values for the BMI

BMI	Underweight	Normal	Overweight	Obese
		<18.5	18.5-27	30-39

Please note that the interpretation of the BMI indicates excess weight with very muscular bodies (bodybuilder). The reason for this is that the far above-average muscle mass is not considered in the BMI formula.





Visceral Fat Percentage Guidelines (Approx. Figures)

Visceral fat	Normal	Somewhat too high	Too high
	<9	10-14	>15

Display Error Messages

NOTE:

If an error message appears on the display, wait until the appliance 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 Indications	Meaning
	Self test (after inserting the batteries) for perfect functioning of the display
	Battery is low
	The percentage of body fat content lies above or below the limits of the measuring scale
	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 appliance with a slightly moist cloth. Make sure that no humidity or waters seeps into the appliance!
- Use a commercially sold detergent or soap for cleaning.
- Dry the appliance well after cleaning with a dry and soft cloth.

Disposal

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.

Meaning of the "Dustbin" Symbol



Protect our environment: do not dispose of electrical equipment in the domestic waste.

Please return any electrical equipment that you will no longer use to the collection points provided for their disposal.

This helps avoid the potential effects of incorrect disposal on the environment and human health.

This will contribute to the recycling and other forms of reutilization of electrical and electronic equipment.

Information concerning where the equipment can be disposed of can be obtained from your local authority.

Instrukcja obsługi

Dziękujemy za wybór naszego produktu. Mamy nadzieję, że użytkowanie urządzenia przyniesie Państwu satysfakcję.

Symbole użyte w tej instrukcji obsługi

Ważne informacje dotyczące bezpieczeństwa użytkownika są specjalnie wyróżnione. Koniecznie stosuj się do tych wskazówek, aby uniknąć wypadków i uszkodzenia urządzenia.

OSTRZEŻENIE:

Ostrzega przed zagrożeniami dla zdrowia i wskazuje na potencjalne ryzyka obrażeń.

UWAGA:

Wskazuje na potencjalne zagrożenia dla urządzenia lub innych przedmiotów.

WSKAZÓWKA:

Wyróżnia porady i informacje ważne dla użytkownika.

Spis treści

Przegląd elementów obsługi	3
Ogólne uwagi	40
Specjalne wskazówki dotyczące bezpiecznego użytkowania urządzenia.....	40
Obchodzenie się z bateriami.....	41
Założenie baterii.....	41
Przegląd elementów obsługi	41
Dane techniczne.....	41
Informacje dotyczące wagi analizującej	42
Użytkowanie	42
Ważenie.....	42
Zapisywanie danych personalnych.....	42
Pomiar i analiza.....	42
Ocena wyników	43
Tkanka tłuszczowa.....	43
Znaczenie wody dla naszego zdrowia.....	43
Udział procentowy tłuszczu w organizmie (dane orientacyjne).....	43
Punkty odniesienia dla poziomu wody w organizmie i poziomu masy mięśniowej w procentach (dane orientacyjne).....	44
Punkty odniesienia dla masy kostnej w kilogramach (dane orientacyjne).....	44
BMR (Basal Metabolic Rate / Wydatek energii)	44
Wartości odniesienia dziennej dawki kilokalorii bez aktywności fizycznej.....	44
BMI (Body Mass Index).....	44
Wartości odniesienia dla wskaźnika BMI.....	44
Udział procentowy tłuszczu w jamie brzusznej (dane orientacyjne)	44

Komunikaty o błędach	44
Czyszczenie	45
Ogólne warunki gwarancji	45
Usuwanie	45
Usuwanie baterii.....	45
Znaczenie symbolu „Pojemnik na śmieci”	45

Ogólne uwagi

Przed uruchomieniem urządzenia proszę bardzo dokładnie przeczytać instrukcję obsługi. Proszę zachować ją wraz z kartą gwarancyjną, paragonem i w miarę możliwości również kartonem z opakowaniem wewnętrznym. Przekazując urządzenie innej osobie, oddaj jej także instrukcję obsługi.

- Urządzenie przeznaczone jest do użytku prywatnego, niekomercyjnego.
- Korzystać z urządzenia wyłącznie zgodnie z przeznaczeniem.
- Nie używać uszkodzonego urządzenia.
- Trzymać z dala od gorąca, bezpośredniego nasłonecznienia, wilgoci (nigdy nie zanurzać w płynach) oraz ostrych krawędzi.
- W razie awarii proszę nie naprawiać urządzenia samemu lecz skorzystać z pomocy autoryzowanego specjalisty.
- Nie pozwalaj dzieciom bawić się urządzeniem.
- Dla bezpieczeństwa dzieci proszę nie zostawiać swobodnie dostępnych części opakowania (torby plastikowe, kartony, styropian itp.).

OSTRZEŻENIE:

Nie pozwalaj dzieciom bawić się folią. **Niebezpieczeństwo uduszenia!**

Specjalne wskazówki dotyczące bezpiecznego użytkowania urządzenia

OSTRZEŻENIE:

Jeśli powierzchnia ważąca jest mokra lub są na niej krople wody, najpierw należy je wytrzeć ze względu na ryzyko **poślizgnięcia się**.

UWAGA:

- Proszę ostrożnie obchodzić się z wagą, ponieważ jest to instrument pomiarowy. Proszę nie upuścić jej i nie wskakiwać na nią.
- Proszę nie obciążać wagi więcej niż do 180 kg (396,8 lb, 28: 3½ st.lb) w przeciwnym razie mogą Państwo spowodować uszkodzenie urządzenia.
- W czasie przenoszenia lub gdy nie jest używana, waga powinna zawsze znajdować się w pozycji poziomej.
- Z wagi do pomiaru ilości tkanki tłuszczowej nie powinny korzystać:
 - Dzieci poniżej 6 roku życia oraz osoby dorosłe powyżej 100 roku życia

- Osoby, u których występuje gorączka, obrzęk lub chore na osteoporozę
- Osoby przechodzące leczenie dializami
- Osoby z wszczepionym stymulatorem serca
- Osoby przechodzące farmakologiczne leczenie układu krążenia
- Ciężarne kobiety
- Sportowcy wykonujący intensywny trening sportowy przez 5 godzin każdego dnia
- Osoby, u których tętno wynosi mniej niż 60 uderzeń na minutę
- Osoby z poważnymi odchyleniami anatomicznymi nóg w odniesieniu do całkowitego rozmiaru ciała (znacznie skrócone lub wydłużone nogi).

Obchodzenie się z bateriami



Nie doładowuj!



Nie demontuj!



Włóż poprawnie!



Nie zwierać!



Zagrożenie wybuchem! Nie wystawiaj baterii na działanie intensywnego ciepła, jak bezpośrednie światło słoneczne, ogień czy podobne.

Założenie baterii

(Baterie poza zestawem)

1. Otworzyć przegródkę na baterie u spodu.
2. Proszę umieścić w środku 3 baterii typu AAA/R03.
Proszę pamiętać o właściwej polarności (patrz na spód kieszeni na baterie)!
3. Proszę ponownie zamknąć kieszeń na baterie.
4. Jeśli komunikat „L” pojawia się na wyświetlaczu, należy wymienić baterie.

Przegląd elementów obsługi

- 1 Wyświetlacz
- 2 Przycisk ▲
- 3 Przycisk ●
- 4 Przycisk ▼
- 5 Płytki kontaktowe

Spód (niewidoczny)

Przegródka na baterie

Wskaźniki na wyświetlaczu	Znaczenie
P0-P9	Pamięć danych
	Mężczyzna
	Kobieta
cm (ft:in)	Wzrost
age	Wiek
kg (lb /st:lb)	Masa ciała
fat	Odczyt zawartości tłuszczu
	Odczyt masy mięśni
TBW	Odczyt zawartości wody
	Odczyt masy kości
%	Wartość procentowa - tłuszcz / woda / masa mięśni
KCAL	Podstawowa przemiana materii, czyli wymagana dzienna dawka energii w kilokaloriach (BMR)
BMI	Wskaźnik masy ciała
	Wyświetlenie tłuszczu w jamie brzusznej (tłuszcz okołorganowy)

Dane techniczne

Model:..... PC-PW 3007 FA
 Napięcie zasilające: 3 baterie typ 1,5V „AAA” „R03”
 Waga netto urządzenia:ok. 1,7 kg
 Pojemność pamięci:..... 10
 Wzrost: od 80 do 220 cm (2'7 1/2" - 7'2 1/2" ft:in)
 Wiek: od 6 do 100 lat
 Minimalna waga: do 5,0 kg (11.0 lb / 0: 11 st:lb)
 Maksymalna waga: 180 kg (396.8 lb / 28: 3 1/2 st:lb)
 Jednostka miary wagi: przyrost co 100 g (0.2 lb / 1/4 st:lb)
 Jednostka miary tkanki tłuszczowej:..... 0,1 %
 Podziałka płynów ustrojowych: 0,1 %
 Zalecane warunki użytkowania:

Temperatura: 0 °C - 40 °C / 32 °F - 104 °F
 Względna wilgotność powietrza: < 85 %

Zakres pomiarowy

zawartości tłuszczu w ciele: 5 % - 85 %
 Zakres pomiarowy zawartości wody w ciele: 7 % - 75 %
 Zakres pomiarowy masy mięśniowej: 13 % - 82 %
 Zakres pomiarowy masy kostnej: 0,5 kg - 8 kg

Zastrzegamy sobie prawo wprowadzania zmian technicznych i projektowych w trakcie ciągłego rozwoju produktu.

Niniejsze urządzenie odpowiada wymaganiom normy bezpieczeństwa użytkowania oraz spełnia wymagania dyrektywy niskonapięciowej i kompatybilności elektromagnetycznej.

Informacje dotyczące wagi analizującej

OSTRZEŻENIE:

Nie używać wagi, w przypadku posiadania rozrusznika serca lub innych medycznych implantów z elektronicznymi komponentami. Funkcja implantu może być naruszona z powodu pomiaru.

Zasada działania tego urządzenia opiera się na pomiarze oporności elektrycznej ludzkiego ciała. Celem dokonania pomiarów urządzenie przesyła przez ciało słaby, niezauważalny dla człowieka sygnał elektryczny.

Przesyłany sygnał jest ogólnie biorąc bezpieczny! Prosimy jednak zapoznać się ze szczególnymi zaleceniami na temat bezpieczeństwa!

Metoda pomiaru zwana jest „analizą bioimpedancji elektrycznej” (BIA), a opiera się na pomiarze stosunku masy ciała do masy wody zawartej w organizmie, przy uwzględnieniu innych danych biologicznych (wiek, płeć, waga ciała).

Użytkowanie

WSKAZÓWKA:

- Przyciski są przyciskami dotykowymi. Aby wykonać funkcję wystarczy lekko dotknąć przycisk.
- Ustawienia fabryczne wagi to jednostki „kg” i „cm”.

Aby zmienić ustawienia na „lb” lub na „st:lb” czy na „ft:in”, należy:

1. Włączyć wagę lekko naciskając nogą na powierzchnię ważącą.
2. Wcisnąć przycisk ▼ lub ▲, aż pojawi się żądana jednostka wagi. Jednostka dla wzrostu również zmienia się automatycznie.

Ważenie

1. Wagę położyć na twardej, płaskiej powierzchni (unikąć dywanów i wykładzin). Nierówne podłoże jest przyczyną niedokładności pomiarów.
 2. Stać na wadze obydwiema stopami. Urządzenie włącza się automatycznie.
 3. Równomiernie rozłożyć ciężar ciała i poczekać, aż waga dokona pomiaru.
 4. Przed pokazaniem dokładnej wagi cyfry na wyświetlaczu będą migać.
- Celem wydłużenia okresu żywotności baterii, urządzenie samoczynnie się wyłączy po 15 sekundach od chwili zejścia z wagi.
 - Jeśli nie ma żadnej czynności określania wagi przy jednoczesnym wskazaniu „0,0”, waga automatycznie się wyłączy po upływie 15 sekund.

Zapisywanie danych personalnych

WSKAZÓWKA:

- Do pamięci wagi wprowadzono wartości domyślne, które można zmieniać w sposób opisany poniżej.
- Przeprowadzić poniższe etapy w kolejności, w ciągu kilku sekund. W przeciwnym razie, urządzenie automatycznie anuluje tryb wprowadzenia.
- Przytrzymując przez około 2 sekundy jeden z przycisków (▲/▼), wybrać tryb szybki.

1. Nacisnąć przycisk ●. Na wyświetlaczu miga ostatnio wybrana lokalizacja pamięci (na przykład: P0). Potwierdzić wybór naciskając przycisk ● albo wybrać inne miejsce w pamięci naciskając przycisk ▲/▼. Z kolei ponownie nacisnąć przycisk ● i przejść tym samym do kolejnego kroku programowania.
2. Na wyświetlaczu błyskać będzie symbol oznaczający „mężczyzna” lub „kobieta”. Potwierdzić wybór naciskając przycisk ● lub za pomocą przycisku ▲ lub ▼ wybrać symbol swojej płci. Z kolei ponownie nacisnąć przycisk ● i przejść tym samym do kolejnego kroku programowania.
3. Na wyświetlaczu błyskać będzie komunikat oznaczający wzrost. Korzystając z przycisków ▲ lub ▼ wprowadzić swój wzrost. Potwierdzić wybór naciskając przycisk ●.
4. Na wyświetlaczu błyskać będzie komunikat age (wiek). Korzystając z przycisków ▲ lub ▼ wprowadzić swój wiek. Potwierdzić wybór naciskając przycisk ●.
5. Krótkie wyświetlenie „----” przerwie tryb wprowadzania dla tej komórki pamięci. Następnie na ekranie wyświetli się komórka pamięci, symbol płci oraz waga „0,0 kg” (0.0lb/0: 00 st:lb).

Masz teraz następujące opcje:

- Kilkakrotnie nacisnąć przycisk ● w celu ponownego wyświetlenia ustawień, lub aby je zmienić.
- Można ustawić dalsze lokalizacje programowane. Postępować w sposób opisany powyżej.
- Można od razu rozpocząć pomiary.

Pomiar i analiza

Dane na swój temat można zapisać w pamięci.

WSKAZÓWKA:

- Waga analizująca będzie pracowała poprawnie tylko wtedy, gdy zainteresowana osoba stanie na powierzchniach kontaktu na boso z lekko wilgotnymi spodami stóp, o ile jest to możliwe. Całkowicie suche stopy mogą prowadzić do uzyskania niedokładnych wyników, gdyż ich przewodnictwo jest zbyt małe.
- Jeśli to konieczne, płytki kontaktowe należy wytrzeć do sucha. Dzięki temu odczyty będą dokładniejsze.
- Z uwagi na znaczne wahania ilości tłuszczu w organizmie trudno jest uzyskać wartość standardową. Dlatego aby uzyskać spójne dane, pomiar należy wykonywać o tej samej porze dnia.

WSKAZÓWKI:

- Nasze ciało składa się między innymi z tkanki tłuszczowej, wody, masy mięśniowej i masy kostnej. Uzyskane wartości mogą różnić się w zależności od indywidualnej retencji wody w obrębie tych głównych składników. Jest to normalne i wysoce zależne od odżywiania i stylu życia.

- Nacisnąć przycisk . Za pomocą przycisku należy wybrać zapisaną pozycję, w której zapisywane są dane. Lokalizacja miga przez ok. 3 sekundy. Następnie na ekranie wyświetli się komórka pamięci, symbol plci oraz waga „0.0 kg” (0.0 lb / 0: 00 st:lb).
- Stanąć na powierzchniach styczości (5) na wadze obydwoma nogami.
- Najpierw na wyświetlaczu pojawi się waga. Analiza rozpoczyna się w momencie, gdy wyświetlacz przestaje migać. W trakcie analizy na ekranie pojawi się obraz „□□□□”. Należy pozostać na wadze, dopóki nie pojawi się ostatnie wyświetlenie ().

Po kolei pojawiają się następujące wyniki:

- Waga podana we wcześniej wybranej jednostce (kg / lb / st:lb)
- Proporcja tkanki tłuszczowej % (**fat**)
- Proporcja płynów ustrojowych % (**TBW**)
- Proporcja masy mięśni % ()
- Waga kości w kg ()
- Podstawowa przemiana materii, czyli wymagana dzienna energia w **KCAL**
- Wskaźnik masy ciała (**BMI**)
- Tłuszcz trzewny ()

Następnie na wyświetlaczu kilkakrotnie pojawi się odczyt, po czym waga samoczynnie się wyłączy.

Ocena wyników

Wiele osób o dużej masie ciała ma odpowiedni stosunek tkanki tłuszczowej do masy mięśni, natomiast wiele pozornie szczupłych osób może wykazywać znacznie podwyższone ilości tkanki tłuszczowej. Tłuszcz stanowi poważne obciążenie dla organizmu, szczególnie dla układu sercowo-naczyniowego. Kontrola obydwu wartości (ilości tkanki tłuszczowej i masy ciała) jest zatem zasadniczym warunkiem utrzymania zdrowia i sprawności.

Udział procentowy tłuszczu w organizmie (dane orientacyjne)

Wiek (lata)	Kobiety				Mężczyźni			
	Niedowaga	Normalny	Nadwaga	Otyłość	Niedowaga	Normalny	Nadwaga	Otyłość
6-39	<21	21~33	33~39	>39	<8	8~19	19~25	>25
40-59	<23	23~35	35~40	>40	<11	11~22	22~28	>28
60-100	<24	24~36	36~42	>42	<13	13~25	25~30	>30

Tkanka tłuszczowa

Tkanka tłuszczowa jest istotnym elementem składowym ciała. Odgrywa ona bardzo ważną rolę w organizmie, czy to jako magazyn witamin koniecznych do ochrony stawów, czy też regulator temperatury ciała. Celem nie jest zatem radykalna redukcja ilości tkanki tłuszczowej, lecz uzyskanie i utrzymanie równowagi pomiędzy ilością tkanki mięśniowej a ilością tkanki tłuszczowej.

Znaczenie wody dla naszego zdrowia

Woda stanowi około 55% do 60% ludzkiego ciała, zależnie od wieku i płci.

Woda odgrywa szereg funkcji w organizmie:

- Jest budulcem komórek. Oznacza to, że wszystkie komórki organizmu, czy to komórki skóry, gruczołów, mięśni, mózgu czy też inne, spełniają swoje funkcje tylko wtedy, gdy zawierają odpowiednią ilość wody.
- Jest rozpuszczalnikiem dla ważnych substancji w naszym ciele.
- Jest środkiem transportu dla składników odżywczych, substancji produkowanych przez organizm oraz produktów metabolizmu.

W poniższej tabeli przedstawiono wartości określające zależność ilości tkanki tłuszczowej od wieku i płci. Zawsze należy zwracać uwagę na równowagę hydrologiczną organizmu. Ilość wody w organizmie, podobnie jak ilość tłuszczu, ulega dużym zmianom w ciągu dnia. Chcąc zatem uzyskać miarodajne dane, pomiarów zawsze należy dokonywać o tej samej porze dnia.

Uzyskane wyniki pomiarów ilości tkanki tłuszczowej i wody należy traktować wyłącznie jako wartości orientacyjne. Nie należy z nich korzystać do stawiania diagnozy lekarskiej. Chcąc poznać odpowiedzi na pytania dotyczące leczenia lub diety prowadzącej do uzyskania normalnej wagi ciała należy zasięgnąć porady lekarskiej.

Punkty odniesienia dla poziomu wody w organizmie i poziomu masy mięśniowej w procentach (dane orientacyjne)

Wiek (lata)	Kobiety			Masa mięśniowa	Mężczyźni			Masa mięśniowa
	Poziom wody w ciele				Poziom wody w ciele			
	Niska	Normalny	Wysoka		Niska	Normalny	Wysoka	
6-15	<57	57-67	>67	>34	<58	58-72	>72	>40
16-30	<47	47-57	>57		<53	53-67	>67	
31-60	<42	42-52	>52		<47	47-61	>61	
61-100	<37	37-47	>47		<42	42-56	>56	

Punkty odniesienia dla masy kostnej w kilogramach (dane orientacyjne)

	Kobiety			Mężczyźni		
Masa ciała	<45	45-60	>60	<60	60-75	>75
Masa kostna	-2,6	-3,2	-8	-3,4	-3,8	-8

BMR (Basal Metabolic Rate/Wydatek energii)

Wskaźnik podstawowej przemiany materii (BMR) charakteryzuje zużycie/wydatek energii. Wydatek energii służy do opisu ilości energii wyrażonej w jednostce KCAL, której wymaga ciało w ciągu dnia podczas całkowitego spoczynku, w obojętnej temperaturze (28-30 °C) oraz przy pustym żołądku w celu utrzymania swoich funkcji (np. podczas snu).

Wartości odniesienia dziennej dawki kilokalorii bez aktywności fizycznej

Wiek (lata)	Kobiety		Mężczyźni	
	Waga (kg)	KCAL	Waga (kg)	KCAL
6-17	50	1265	60	1620
18-29	55	1298	65	1560
30-49	60	1416	70	1680
50-69	60	1302	70	1561
70-100	50	1035	65	1397

BMI (Body Mass Index)

Indeks masy ciała (BMI) odnosi się do wagi ciała względem kwadratu wzrostu.

BMI = Waga w kg: (wzrost w m x wzrost w m)

Przykład:

Kobieta waży 55 kg i jest wzrostu 1,68 m. Jej wskaźnik BMI oblicza się w następujący sposób:

55 kg : (1,68 m x 1,68 m) ≈ 19,5 kg/m² ⇒ Waga normalna

Wartość „wzrost do kwadratu” nie ma żadnego związku z powierzchnią ciała. Wskaźnik BMI stanowi zaledwie zgrubną wartość odniesienia, ponieważ ani nie odnosi się do konstrukcji postaci i płci, ani do składu ciała danej osoby odniesienia do masy tkanki tłuszczowej i mięśniowej człowieka.

Wartości odniesienia dla wskaźnika BMI

BMI	Niedowaga	Norma	Nadwaga	Otyłość
		<18,5	18,5-27	30-39

Należy zauważyć, że interpretacja wg wskaźnika BMI wskazuje nadmierną wagę w przypadku bardzo muskularnych osób (kulturysty). Przyczyna tkwi w tym, iż ponadprzeciętna masa mięśni nie jest brana pod uwagę we wzorze na obliczenie wskaźnika BMI.


Udział procentowy tłuszczu w jamie brzusznej (dane orientacyjne)

Tłuszcz trzewny	Normalny	Nieco za duży	Za duży
		<9	10-14

Komunikaty o błędach

WSKAZÓWKA:

Jeśli na ekranie wyświetlacza pojawi się komunikat o błędzie, należy poczekać do chwili automatycznego wyłączenia urządzenia i ponownie włączyć wagę. Jeśli komunikat o błędzie nadal będzie widoczny na ekranie należy wyjąć baterie z komory na 10 sekund.

Wskaźniki wyświetlaczu	Znaczenie
	Test automatyczny (po włożeniu baterii) poprawnej pracy wyświetlacza
Lo	Niski poziom baterii
E-r-r-2	Zawartość procentowa tkanki tłuszczowej zawiera się poniżej lub powyżej limitów ustalonych dla wagi
E-r-r	Waga znajduje się powyżej wartości maksimum.

Czyszczenie

⚠ UWAGA:

- Proszę nie zanurzać wagi w wodzie, mogłoby to spowodować uszkodzenia elektroniki.
- Nie używaj szczotki drucianej ani innych podobnych przedmiotów.
- Nie używaj ostrych lub ściernych środków czyszczących.
- Urządzenie proszę czyścić przy pomocy lekko wilgotnej nie mokrej ściereczki. Proszę uważać, aby do środka urządzenia nie dostała się wilgoć, ewent. woda!
- Najlepszym środkiem czyszczącym jest dostępny w handlu płyn do zmywania naczyń lub delikatne mydło.
- Po zakończeniu czyszczenia proszę osuszyć urządzenie suchą, miękką ściereczką.

Główne warunki gwarancji

Producent / Dystrybutor udziela 24 miesięcy gwarancji na zakupione urządzenie. Okres gwarancji liczony jest od daty zakupu urządzenia.

W tym okresie uszkodzone urządzenie będzie bezpłatnie wymienione na wolne od wad. W przypadku, gdy wymiana będzie niemożliwa do zrealizowania, Nabywca otrzyma zwrot ceny zakupu urządzenia.

Za uszkodzone urządzenie uważa się takie, które nie spełnia funkcji określonych w instrukcji obsługi, a przyczyną takiego stanu jest wewnętrzna wada fabryczna lub materiałowa.

Gwarancją nie są objęte uszkodzenia mechaniczne, chemiczne, termiczne, powstałe w wyniku działania sił zewnętrznych (np. przepięcie w sieci energetycznej czy wyładowania atmosferyczne), jak również wady powstałe w wyniku obsługi niezgodnej z instrukcją obsługi urządzenia.

Nabywcy przysługuje prawo do wymiany urządzenia na wolne od wad lub, jeśli wymiana jest niemożliwa, zwrotu gotówki tylko po dostarczeniu do punktu zakupu kompletnego urządzenia z oryginalnymi akcesoriami, instrukcją obsługi i w oryginalnym opakowaniu wraz z dowodem zakupu i prawidłowo wypełnioną kartą gwarancyjną (pieczętą sklepu, data sprzedaży urządzenia).

Gwarancja oraz zawarte w niej warunki obowiązują na terenie Rzeczypospolitej Polskiej.

Niniejsza gwarancja nie wyłącza, nie ogranicza ani nie zawiesza uprawnień Nabywcy wynikających z przepisów Ustawy z dnia 27 lipca 2002 r. o szczególnych warunkach sprzedaży konsumenckiej oraz o zmianie kodeksu cywilnego (Dz. U. z 2002 r. Nr 141, poz. 1176).

Dystrybutor:
CTC Clatronic Sp. zo.o.
Ul. Brzeska 1
45 - 960 Opole

Usuwanie

Usuwanie baterii

Państwa urządzenie posiada baterie. Jeśli te baterie zostały zużyte, należy postępować zgodnie z poniższymi instrukcjami:

⚠ UWAGA:

Nie wolno wyrzucać baterii / akumulatorów z odpadami gospodarstwa domowego!

- Baterie należy wyjąć z urządzenia.
- Zużyte baterie należy przekazać do odpowiedniego punktu zbiórki lub dileru.
- W miejskich lub lokalnych instytucjach rządowych można uzyskać informacje na temat punktów zbiórki.

Znaczenie symbolu „Pojemnik na śmieci”



Proszę oszczędzać nasze środowisko, sprzęt elektryczny nie należy do śmieci domowych.

Proszę korzystać z punktów zbiorczych, przewidzianych do zdawania sprzętu elektrycznego, i tam proszę oddawać sprzęt elektryczny, którego już nie będą państwo używać.

Tym sposobem pomagają państwo unikać potencjalnych następstw niewłaściwego usuwania odpadów, mających wpływ na środowisko i zdrowie ludzi.

Tą drogą przyczyniają się państwo do ponownego użycia, do recyklingu i do innych form wykorzystania starego sprzętu elektrycznego i elektronicznego.

Informację, gdzie można zdać sprzęt, otrzymają państwo w swoich urzędach komunalnych lub w administracji gminy.

Használati utasítás

Köszönjük, hogy a termékünket választotta. Reméljük, hogy élvezni fogja a készülék használatát.

A használati útmutatóban található szimbólumok

Az ön biztonságára vonatkozó utasítások kifejezetten meg vannak különböztetve. Kérjük, mindenképpen ügyeljen ezekre annak érdekében, hogy elkerülje a baleseteket és a készülék károsodását:

FIGYELMEZTETÉS:

Egészségét károsító veszélyforrásokra figyelmeztet és rámutat a lehetséges sérülési lehetőségekre.

VIGYÁZAT:

Lehetséges veszélyre utal, mely a készülékben vagy más tárgyakkban kárt tehet.

 **MEGJEGYZÉS:** Tippeket és információkat emel ki.

Tartalom

A kezelőelemek áttekintése	3
Általános megjegyzések	46
Speciális biztonsági útmutatások a készülék számára..	46
Az elemek kezelése	47
Tegyé bele az elemeket	47
A kezelőelemek áttekintése	47
Műszaki adatok	47
Az elemző mérleg bemutatása	47
Használat	48
Mérési funkció	48
Személyes adatok mentése.....	48
Mérés és elemzés	48
Az eredmények értékelése.....	49
Testzsír	49
A víz fontossága az egészség szempontjából.....	49
Testzsírszázalék irányelvek (kb. ábrák)	49
A testvíz- és izomtömegszint referenciaértékei százalékban (kb. ábrák).....	49
A csonttömeg referenciaértékei kilogrammban (kb. ábrák)	50
BMR (Basal Metabolic Rate / energialeadás).....	50
A fizikai tevékenység nélküli napi kalóriabevitel referenciaértékei	50
BMI (Body Mass Index).....	50
BMI referenciaértékek	50
Zsigeri zsír százalék irányelvek (kb. értékek)	50
A kijelző hibaüzenetei.....	50
Tisztítás	50
Hulladékkézelés	50
Az elemek megsemmisítése	50
A „kuka” piktogram jelentése.....	51

Általános megjegyzések

A készülék használatba vétele előtt gondosan olvassa végig a használati utasítást, és őrizze meg a garancialevéllel, a pénztári nyugtával és lehetőleg a csomagolókartonnal, ill. az abban lévő bélésszámmal együtt! Amennyiben a készüléket harmadik személynek adja tovább, a használati útmutatót is adja a készülékhez.

- A készülék csak személyes használatra készült, kereskedelmi célra nem használható.
- A készüléket csak a rendeltetésének megfelelően használja.
- Ne használja a készüléket, ha sérült.
- A készüléket tartsa távol hőtől, közvetlen napfénytől, nedvességtől (ne merítse semmilyen folyadékba) és az éles élektől.
- A kockázatok elkerülése végett ne maga javítsa a készüléket, hanem keressen fel egy erre kiképzett szakembert!
- Gyermekeket nem szabad felügyelet nélkül hagyni, nehogy játszanak a készülékkel.
- Gyermekei biztonsága érdekében ne hagyja általuk elérhető helyen a csomagolóelemeket (műanyag zacskó, karton, sztrippor stb.)!

FIGYELMEZTETÉS:

Kisgyermekeket ne engedjen a fóliával játszani.

Fulladás veszélye állhat fenn!

Speciális biztonsági útmutatások a készülék számára

FIGYELMEZTETÉS:

Ha a mérőfelület nedves vagy vízecseppek vannak rajta, a **csúszásveszély** miatt először törölje szárazra.

VIGYÁZAT:

- Óvatosan használja a mérleget, hiszen mérőműszer. Ne ejtse le, és ne ugorjon rá.
- 180 kg-nál (396.8 lb, 28: 3½ st:lb) nagyobb súllyal ne terhelje a készüléket a károsodás elkerülése végett.
- Ha a mérleget átteszi valahova, vagy nem használja, csak vízszintes helyzetben tárolja.
- A testszírelemző mérleg nem megfelelő a következő személyeknek:
 - 6 év alatti gyerekek és 100 év feletti felnőttek
 - Lázal, ödémával vagy oszteoporóziással küzdő személyek
 - Dialízis alatt álló személyek
 - Szívritmus-szabályozót viselő személyek
 - Szív- és érrendszeri gyógyszereket szedő személyek
 - Terhes nők
 - Aktívan sportolók, akik több, mint 5 órát edzenek intenzíven naponta
 - A 60 szívverés/perc alatti pulzussal rendelkező személyek

- Olyan személyek, akik lábán a teljes testméret vonatkozásában jelentős anatómiai eltérések vannak (a lábak hossza jelentősen rövidebb vagy hosszabb).

Az elemek kezelése



Tilos tölteni!



Ne szerezje szét!



Behelyezéskor ügyeljen a helyes polarításra!



Ne zárja rövidre!



Robbanásveszély! Ne tegye ki az elemeket intenzív hőhatásnak, például napsütésnek, tűznek vagy hasonlóknak.

Tegye bele az elemeket

(Az elemek nincsenek mellékelve)

1. A készülék alján nyissa ki az elemtartót.
2. Helyezzen be 3 AAA/R03, típusú elemet. Ügyeljen a helyes polarításra (lásd az elemtartó rekesz fenekén!)
3. Csukja vissza az elemtartó rekeszt!
4. Ha a „Lo” felirat jelenik meg a kijelzőn, cserélje ki az elemeket.

A kezelőelemek áttekintése

- 1 Kijelző
- 2 ▲ gomb
- 3 ● gomb
- 4 ▼ gomb
- 5 Érintkezési felületek

Készülék alja (nem látható)

Elemtartó

Jelzése a kijelzőn	Jelentés
P0 - P9	Felhasználó memóriahelye
	Férfi
	Nő
cm (ft:in)	Testmagasság
age	Életkor
kg (lb/st:lb)	Testsúly
fat	Testzsír kijelzés

Jelzése a kijelzőn	Jelentés
	Izomtömeg kijelzés
TBW	Testvíz kijelzés
	Csonttömeg kijelzés
%	Százalékarány - testzsír / testvíz / izomtömeg
KCAL	A napi energiaszükséglet bazális metabolikus rátája kilokalóriában (BMR)
BMI	Testtömeg index
	Zsigeri zsír kijelző (szervi zsír)

Műszaki adatok

Modell:..... PC-PW 3007 FA
 Feszültségellátás:.....3 darab 1,5V „AAA”/„R03” típusú elem
 A készülék nettó tömege:..... kb. 1,7 kg
 Memória kapacitása:..... 10
 Súlybeállítás:.....80 - 220 cm (27 1/2" - 7'2 1/2" ft:in)
 Életkor:.....6 - 100 év
 Minimális súly:.....5,0 kg-tól (11.0 lb / 0: 11 st:lb)
 Maximális súly:..... 180 kg (396.8 lb / 28: 3 1/2 st:lb)
 Súlymérési egység:..... 100 g-os lépésközökkel (0.2 lb / 1/4 st:lb)
 Testzsír mérési egység:..... 0,1 %
 Testfolyadék mérési egység:..... 0,1 %
 Ajánlott üzemi környezet:

Hőmérséklet:.....0 °C - 40 °C / 32 °F - 104 °F

Relatív páratartalom:.....< 85 %

Testzsír mérési tartomány:..... 5 % - 85 %

Testvíz mérési tartomány:..... 7 % - 75 %

Izomtömeg mérési tartomány:..... 13 % - 82 %

Csonttömeg mérési tartomány:..... 0,5 kg - 8 kg

A műszaki és kivitelezési módosítások jogát a folyamatos termékfejlesztés miatt fenntartjuk.

Ezt a készüléket az Európa Tanács minden vonatkozó aktuális irányelve szerint (pl. elektromágnesség-elviselő képesség vagy kifesztültség-elviselő képesség) ellenőriztük, és a legújabb biztonságtechnikai előírások szerint készült.

Az elemző mérleg bemutatása



FIGYELMEZTETÉS:

Ne használja a mérleget, ha szívritmus-szabályozót vagy más elektronikus orvosi implantátumot visel. A mérés megzavarhatja az implantátum működését.

A készülék működési elve a test elektromos ellenállásának mérésén alapul. Az aktuális testadatok meghatározásához a készülék egy gyenge, érzékelhetetlen elektromos jelet küld át a testen.

A jel általában biztonságos! Ugyanakkor olvassa el a speciális biztonsági utasításokat!

A mérési módszer összefoglaló neve a „bioelektromos ellenálláselemzés” (BIA), egy olyan mennyiség, ami a testsúly és a hozzá tartozó testvíz arányán alapul, valamint a más biológiai adatokkal (életkor, nem, testsúly) is összefügg.

Használat

i MEGJEGYZÉS:

- A gombok érintőgombok. Az ujjával enyhén érintse meg a gombot a funkció végrehajtásához.
- A mérleg gyárilag beállított mértékegységei a „kg” és a „cm”.

A beállítások „lb” vagy „st:lb”, valamint „ft:in” beállításra módosításához tegye a következőket:

1. Kapcsolja be a mérleget úgy, hogy lábbal óvatosan lenyomja a mérőfelületet.
2. Nyomja meg többször a ▼ vagy a ▲ gombot a kívánt tömegegység megjelenítéséhez. A magasság egysége szintén automatikusan módosul.

Mérési funkció

1. Helyezze a mérleget egy szilárd, lapos felületre (kerülje a szőnyeget). Az egyenetlen felület helytelen mérést eredményez.
 2. Álljon mindkét lábával a mérlegre. A készülék automatikusan bekapcsol.
 3. Ossa el egyformán a súlyát, és várjon, amíg a mérleg meghatározza a súlyát.
 4. A kijelzőn a számok villogni fognak, mielőtt megjelenne a pontos súly.
- Az elemek élettartamának meghosszabbítása érdekében a készülék 15 másodperc elteltével automatikusan kikapcsol, amint lelép a mérlegről.
 - Ha nincs testsúlymérés miközben a „0.0” látható, a mérleg 15 másodperc elteltével automatikusan kikapcsol.

Személyes adatok mentése

i MEGJEGYZÉS:

- A mérleg alapértelmezett értékekkel rendelkezik, amelyeket a lent bemutatott módon változtathat meg.
 - Hajtsa végre egymás után, néhány másodpercen belül a következő lépéseket. Ha nem így tesz, a készülék automatikusan megszakítja a beviteli módot.
 - A gombok egyikének (▲/▼) kb. 2 másodperces lenyomva tartása kiválasztja a gyors üzemmódot.
1. Nyomja meg a ● gombot. Az utójára kiválasztott memóriahely villog a kijelzőn (például P0). Erősítse meg a beállítást a ● gomb megnyomásával, vagy válasszon más memóriahelyet az ▲/▼ gombokkal. Ezután nyomja meg a ● gombot a következő beállításra ugráshoz.

2. A „férfi” vagy a „női” szimbólum kezd villogni. Erősítse meg a beállítást a ● gomb megnyomásával, vagy használja a ▲/▼ gombot a nemének megfelelő szimbólum kiválasztásához. Ezután nyomja meg a ● gombot a következő beállításra ugráshoz.
3. A magasság-beállítás kezd villogni. Válassza ki a magasságát az ▲ vagy ▼ gombokkal. Erősítse meg a bevített a ● gomb megnyomásával.
4. Az age beállítás kezd villogni. Válassza ki az életkorát az ▲ vagy ▼ gombokkal. Erősítse meg a bevített a ● gomb megnyomásával.
5. A „----” rövid idejű megjelenítése megszünteti a beviteli módot ehhez a memóriahelyhez. Ezután a kijelzőn megjelenik a memóriahely, a nem szimbóluma és a súly „0.0 kg” (0.0 lb / 0: 00 st:lb).

Most a következő lehetőségek állnak rendelkezésre:

- Nyomja meg többször egymás után a ● gombot a beállítás újbóli megjelenítéséhez vagy annak módosításához.
- Beállíthat további előre beállított helyeket. A fent leírtak szerint járjon el.
- Azonnal elkezdheti a mérést.

Mérés és elemzés

Rögzítse a személyes adatait a memóriába.

i MEGJEGYZÉS:

- Az elemző mérleg csak akkor fog megfelelően működni, amikor meztelen lábbal áll rá az érintkező felületekre, lehetőleg némi nedvességgel a talpán. A teljesen száraz talp nem vezet kielégítő eredményekhez, mivel a száraz talp vezetőképessége túl kicsi.
 - Szükség esetén az eredmények javításához törölje le az érintkező felületeket.
 - A testsíri jelentős változásai miatt nehéz standard értéket megadni. Éppen ezért, ha jól összehasonlítható eredményeket szeretne kapni, mindig ugyanabban a napszakban végezze a mérést.
 - A testsúlyunk többek között testsírból, testvízből, izomtömegből és csonttömegből tevődik össze. A kapott értékek az egyes összetevőkön belül az egyéni vízviszogatartástól függően változók lehetnek. Ez normális, és nagyban függ a táplálkozástól és az életmódtól.
1. Nyomja meg a ● gombot. Az ▲/▼ gombokkal válassza ki azt az eltárolt pozíciót, amely az adatait tartalmazza. A hely kb. 3 másodpercig villog. Ezután a kijelzőn megjelenik a memóriahely, a nem szimbóluma és a súly „0.0 kg” (0.0 lb / 0: 00 st:lb).
 2. Álljon mindkét lábával a mérleg érintkező felületeire (5).
 3. Először a súly fog villogni a kijelzőn. Az elemzés a kijelző villogás leállása után elkezdődik. Az elemzés során egy taposómalmot fog látni a kijelzőn „○○○○”. Addig maradjon a mérlegen, amíg az utolsó kijelzés (⊕) meg nem jelenik.

A következő eredmények vannak megjelenítve egymás után:

1. A súly az előzőleg kiválasztott mértékegységben lesz megjelenítve (kg/lb/st:lb)
2. A testzsír aránya %-ban (**fat**)
3. A testfolyadék aránya %-ban (**TBW**)
4. A test izomtömeg aránya %-ban (**IM**)
5. A csonttömeg kg-ban (**CP**)
6. A napi energiaszükséglet bazális metabolikus rátája **KCAL**-ban
7. A testtömeg index (**BMI**)
8. Zsigeri zsír (**SI**)

Ezután egymás után, ismétlődve megjelennek a meghatározott adatok. Ezután a mérleg automatikusan kikapcsol.

Az eredmények értékelése

Vannak olyan nehéz személyek, akiknél kiegyensúlyozott a zsír és az izomtömeg aránya, és vannak láthatóan sovány személyek is szignifikáns testzsír értékekkel. A zsír egy olyan faktor, ami nagy terhet jelent a szervezetnek, különösen a szív- és érrendszernek. Ezért a két mennyiség (zsír és súly) kontrollálása előfeltétele az egészséges és fitt szervezetnek.

Testzsír

A testzsír egy fontos összetevője a testnek. A zsír az ízületek védelmétől kezdve a vitamintároló funkciót a testhőmérséklet szabályozásáig létfontosságú szerepet játszik a testben. Ezért nem az a cél, hogy radikálisan csökkenjen a testzsír mennyisége, hanem az egészséges egyensúly elérése és fenntartása az izom és a zsír között.

A víz fontossága az egészség szempontjából

Az emberi test körülbelül ötvenöt-hatvan százaléka víz, a kortól és a nemtől függően.

A víz számos feladatot lát el a testben:

- A sejtek építőanyaga. Ez azt jelenti, hogy a test összes sejtje, legyen az bőrsejt, mirigysejt, izomsejt, idegsejt vagy más sejt, csak akkor működnek megfelelően, ha elegendő vizet tartalmaznak.
- Fontos anyagok oldószere a testben.
- Ez azt jelenti, hogy szerepet játszik a tápanyagok, a test anyagai és a metabolikus termékek szállításában a testben.

A fittségi profil referenciaértékei az értékelési táblázatban láthatók. Ez a testzsír-adatokat mutatja az életkor és a nem függvényében. Mindig ügyeljen teste vízegyensúlyára, ami – a zsírszinthez hasonlóan –, erősen ingadozik a nap folyamán. Ezért az adatok összevethetősége érdekében naponta mindig ugyanabban az időben mérje meg az értékeket.

A testzsír és víz kiszámított értékei csak tájékoztató jellegűnek tekinthetők. Azok használata orvosi célokra nem javasolt. Mindig konzultáljon orvosával, ha valamilyen kérdése van a normális testsúly elérését célzó orvosi kezeléssel vagy diétával kapcsolatban.

Testzsírszázalék irányelvek (kb. ábrák)

Életkor (év)	Nők				Férfiak			
	Sovány	Normál	Túlsúlyos	Elhízott	Sovány	Normál	Túlsúlyos	Elhízott
6-39	<21	21~33	33~39	>39	<8	8~19	19~25	>25
40-59	<23	23~35	35~40	>40	<11	11~22	22~28	>28
60-100	<24	24~36	36~42	>42	<13	13~25	25~30	>30

A testvíz- és izomtömegszint referenciaértékei százalékban (kb. ábrák)

Életkor (év)	Nők			Izomtömeg	Férfiak			Izomtömeg
	Testvíz				Testvíz			
	Alacsony	Normál	Magas		Alacsony	Normál	Magas	
6-15	<57	57-67	>67	>34	<58	58-72	>72	>40
16-30	<47	47-57	>57		<53	53-67	>67	
31-60	<42	42-52	>52		<47	47-61	>61	
61-100	<37	37-47	>47		<42	42-56	>56	

A csonttömeg referenciáértékei kilogrammban (kb. ábrák)

Testsúly	Nők			Férfiak		
	< 45	45-60	> 60	< 60	60-75	> 75
Csonttömeg	-2,6	-3,2	-8	-3,4	-3,8	-8

BMR (Basal Metabolic Rate / energialeadás)

A bazális metabolikus ráta (BMR) az energiafelhasználást jellemzi. Az energiafelhasználás azon energiameennyiséget jelzi (KCAL-ban), amit a test naponta, teljes nyugalom során és közömbös hőmérsékleten (28-30 °C) és üres gyomorral igényel a funkciók fenntartásához (pl. alvás közben).

A fizikai tevékenység nélküli napi kalóriabevitel referenciáértékei

Életkor (év)	Nők		Férfiak	
	Tömeg (kg)	KCAL	Tömeg (kg)	KCAL
6-17	50	1265	60	1620
18-29	55	1298	65	1560
30-49	60	1416	70	1680
50-69	60	1302	70	1561
70-100	50	1035	65	1397

BMI (Body Mass Index)

A testtömeg index (BMI) a testmagasság négyzetére vetített testtömeget jelenti.

BMI = Súly kg-ban: (testmagasság m-ben x testmagasság m-ben)

Például:

Egy nő súlya 55 kg és a magassága 1,68 m. A BMI-je a következőképpen számítható ki:

55 kg : (1,68 m x 1,68 m) ≈ 19,5 kg/m² ⇔ Normál súly

A „testmagasság négyzete érték nincs összefüggésben a testfelülettel. A BMI csupán egy durva referenciáérték, nem veszi figyelembe a felépítést és a nemet, sem pedig a testtömeg egyéni összetételét, a zsír- és izomszövetet.

BMI referenciáértékek

BMI	Sovány	Normál	Túlsúlyos	Elhízott
	< 18,5	18,5-27	30-39	> 40

Vegye figyelembe, hogy a BMI értelmezése nagyon izmos testeknél (testépítők) túlzott tömeget is jelez. Ennek oka, hogy a jóval az átlag feletti izomtömeget a BMI képlet nem veszi figyelembe.

Zsigeri zsír százalék irányelvek (kb. értékek)

Zsigeri zsír	Normál	Kissé túl nagy	Túl nagy
	< 9	10-14	> 15

A kijelző hibaüzenetei

MEGJEGYZÉS:

Ha hibaüzenet jelenik meg a kijelzőn, várjon, amíg a készülék kikapcsol. Kapcsolja be újra a művelet újraindításához. Ha a hibakijelzés nem szűnik meg, akkor 10 másodpercre vegye ki az elemeket az elemtartóból.

Jelzése a kijelzőn	Jelentés
	Önellenőrzés (az elemek behelyezése után) a kijelző tökéletesen működik
	Az elem töltöttségi szintje alacsony
	A testszír százalék a mérőskála határai alá vagy felé esik
	A súly a megengedett maximális súly felé esik.

Tisztítás

VIGYÁZAT:

- Ne tegye a mérleget vízbe, ezzel tönkretelheti a benne lévő elektronikát.
- Ne használjon drótkéfért vagy más súroló hatású tárgyat.
- Ne használjon agresszív vagy súroló hatású tisztítószert.
- A mérleget enyhén nedves, de nem vizes ruhával tisztítsa! Ügyeljen rá, hogy ne jusson bele nedvesség, ill. folyadék!
- Adalékként használhat a kereskedelemben kapható mosogatószereket vagy egyszerű szappant.
- Tisztítás után gondosan törölje meg a készüléket száraz, puha ruhával!

Hulladékkezelés

Az elemek megsemmisítése

A készülék elemeket tartalmaz. Ha az elemek lemerültek, kövesse az alábbi utasításokat:

VIGYÁZAT:

Az elemeket / akkumulátorokat tilos háztartási hulladékká dobni!

- Az elemeket vegye ki a készülékből.
- A lemerült elemeket vegye egy megfelelő gyűjtőpontba vagy vissza a forgalmazóhoz.
- A gyűjtőpontokról a városi vagy helyi önkormányzat szolgálhat felvilágosítással.

A „kuka” piktogram jelentése



Kímélje környezetünket, az elektromos készülékek nem a háztartási szemétként való!

Használja az elektromos készülékek ártalmatlanságára kijelölt gyűjtőhelyeket, ott adja le azokat az elektromos készülékeit, amelyeket többé már nem kíván használni!

Ezzel segítséget nyújt ahhoz, hogy elkerülhetők legyenek azok a hatások, amelyeket a helytelen „szemétre dobás” gyakorolhat a környezetre és az emberi egészségre.

Ezzel hozzájárul az újrahasznosításhoz, a recyclinghoz és a kiöregedett elektromos és elektronikus készülékek értékesítésének egyéb formáihoz.

Az önkormányzatoknál vagy a polgármesteri hivatalokban tájékoztatást kaphat arról, hogy hova viheti a kiselejtezett készülékeket.

Руководство по эксплуатации

Благодарим за выбор нашего изделия. Надеемся, что вы с удовольствием будете пользоваться этим прибором.

Символы применяемые в данном руководстве пользователя

Важные рекомендации для обеспечения вашей безопасности обозначены по особенному. Обязательно следуйте этим рекомендациям, чтобы предотвратить несчастный случай или поломку изделия:



ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:

Предупреждает об опасности для здоровья и возможном риске получения травмы.



ВНИМАНИЕ:

Указывает на возможную опасность для изделия и других окружающих предметов.



ПРИМЕЧАНИЯ: Дает советы и информацию.

Содержание

Обзор деталей прибора.....	3
Общая информация	52
Специальные инструкции по технике безопасности для этого устройства.....	52
Как обращаться с батарейками	53
Вставка батареек.....	53
Обзор деталей прибора.....	53
Технические данные	53
Информация о шкале анализа	54
Использование прибора	54
Функция взвешивания.....	54
Сохранение личных данных	54
Измерение и анализ.....	54
Оценка результатов	55
Содержание жира в теле	55
Значение воды для вашего здоровья	55
Информация по количеству жира в теле в процентах (примерные цифры)	55
Оценки для уровней воды в теле и мышечной массы в процентах (примерные цифры)	56
Оценки для костного веса в килограммах (примерные цифры)	56
BMR (Basal Metabolic Rate / Основной обмен веществ)	56
Справочные значения суточного приема килокалорий без физической активности	56
BMI (Body Mass Index) - ИМТ (Индекс массы тела)	56
Справочные значения ИМТ (BMI)	56
Информация по количеству внутреннего жира (примерные цифры)	56
Сообщения об ошибках на дисплее	56
Чистка	57

Общая информация

Перед использованием прибора внимательно прочтите руководство по эксплуатации. Сохраните его вместе с гарантией, квитанцией и, по возможности, упаковку с внутренним содержимым. При передаче этого устройства другим также передайте это руководство по эксплуатации.

- Устройство предназначено только для личного использования и не может использоваться для коммерческих целей.
- Используйте это устройство только по назначению.
- Не пользуйтесь поврежденным устройством.
- Не подвергайте устройство воздействию источников тепла, прямых солнечных лучей, влаги (никогда не погружайте в жидкости) и острых предметов.
- Не пытайтесь ремонтировать прибор самостоятельно. Всегда обращайтесь к специалистам.
- Дети всегда должны находиться под присмотром, чтобы гарантировать, что они не играют с устройством.
- Из соображений безопасности для детей не оставляйте лежать упаковку (пластиковые мешки, картон, пенопласт и т.д.) без присмотра.



ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:

Не позволяйте детям играть с полиэтиленовой пленкой. **Опасность удушья!**

Специальные инструкции по технике безопасности для этого устройства



ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:

Если поверхность взвешивания влажная, или на ней имеются капли воды, сначала протрите ее, так как вы **рискуете подскользнуться.**



ВНИМАНИЕ:

- Аккуратно обращайтесь с весами, так как это точный измерительный прибор. Не роняйте весы или не прыгайте на них.
- Не нагружайте весы более чем на 180 кг (396.8 фунта, 28: 3/2кф) во избежание поломки устройства.
- При переноске весов или их хранении держите их только в горизонтальном положении.
- Шкала анализа содержания жира в теле не рассчитана на следующих людей:
 - до 6 и взрослые старше 100 лет
 - Лица с симптомами жара, отека или остеопороза
 - Лица, проходящие лечение диализом
 - Лица, использующие кардиостимулятор
 - Лица, принимающие сердечно-сосудистые препараты
 - Беременные женщины

- Спортсмены, интенсивно тренирующиеся более 5 часов каждый день
- Лица с пульсом ниже 60 ударов в минуту
- Людей с заметными анатомическими отклонениями ног в отношении к общему размеру тела (длина ног заметно меньше или больше).

Как обращаться с батареями



Не заряжать!



Не разбирать!



Вставляйте правильно!



Не допускать короткого замыкания!



Опасность взрыва! Запрещается подвергать батареи воздействию тепла, подобного солнечным лучам, огню и т.п.

Вставка батареек

(Батареи в комплект поставки не включены)

1. Откройте отсек батареек снизу устройства.
2. Вставьте 3 батарейки типа AAA/R03. Убедитесь, что соблюдена полярность (см. отметки на дне батарейного отсека!)
3. Снова закройте батарейный отсек.
4. При появлении на дисплее сообщения "L" замените элементы питания.

Обзор деталей прибора

- 1 Дисплей
- 2 Кнопка ▲
- 3 Кнопка ●
- 4 Кнопка ▼
- 5 Контактные поверхности

Нижняя сторона (не показана)

Отсек батареек

Дисплей	Значение
P0-P9	Область памяти пользователя
	Мужчина
	Женщина
cm (ft.in)	Рост

Дисплей	Значение
age	Возраст
kg (lb/st:lb)	Вес тела
fat	Показ содержания жира в теле
	Показ мышечной массы
TBW	Показ содержания воды в теле
	Показ веса костей
%	Процентное соотношение – содержание жира в теле / содержание воды в теле / мышечная масса
KCAL	Основной обмен веществ суточной потребности в энергии в ккал (BMR)
BMI	Индекс массы тела
	Отображение внутреннего жира (органический жир)

Технические данные

Модель: PC-PW 3007 FA
 Источник питания: 3 батарейки 1,5В типа "AAA"/"R03"
 Чистый вес устройства: прилб. 1,7 кг
 Объем памяти: 10
 Задание роста: от 80 до 220 см (2'7 1/2" - 7'2 1/2" ф:д)
 Возраст: от 6 до 100 лет
 Минимальный вес: около 5,0 кг (11.0 фунта / 0: 11 к:ф)
 Максимальный вес: 180 кг (396.8 фунта / 28: 3 1/2 к:ф)
 Единица измерения веса: около 100 г (0.2 фунта / 1/4 к:ф)
 Единица измерения содержания жира в теле: 0,1 %
 Градуировка жидкости организма: 0,1 %
 Рекомендуемые рабочие условия:

Температура: 0 °C - 40 °C / 32 °F - 104 °F

Относительная влажность воздуха: < 85 %

Диапазон измерения содержания жира в организме: 5 % - 85 %
 Диапазон измерения содержания воды в организме: 7 % - 75 %
 Диапазон измерения мышечной массы: 13 % - 82 %
 Диапазон измерения веса костной массы: 0,5 кг - 8 кг
 Сохранено право на технические и конструкционные изменения в рамках продолжающейся разработки продукта.

Это устройство проверено на соответствие всем имеющим отношение действующим директивам СЕ, таким как электромагнитная совместимость и низкое по условиям безопасности напряжение, и изготовлено в соответствии с новейшими нормативами по технике безопасности.

Информация о шкале анализа

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:

Не пользуйтесь весами, если вы используете кардиостимулятор или другой медицинский имплантат с электронными компонентами. Измерение может повлиять на работу имплантата.

Основной принцип работы этого устройства состоит в измерении электрического сопротивления человеческого тела. Для определения фактических данных о теле устройство пропускает слабый незаметный электрический сигнал через ваше тело.

Эти сигналы совершенно безопасны! Однако соблюдайте специальные инструкции по технике безопасности изготовителя!

Метод измерений называется "анализом биоэлектрического импеданса" (BIA), фактора, основанного на взаимоотношении между весом тела и связанным процентным содержанием воды в теле, а также на других биологических данных (возрасте, поле, весе тела).

Использование прибора

ПРИМЕЧАНИЯ:

- В приборе используются сенсорные кнопки. Для выполнения функций легко касайтесь кнопку пальцем.
- Весы имеют заводскую настройку на "kg" и "ст".

Для изменения настроек на "lb" или "st:lb", а также на "ft:in" выполните следующее:

1. Включите весы легким нажатием ногой на поверхность взвешивания.
2. Последовательно нажимайте кнопку ▼ или ▲ до отображения нужной единицы измерения веса. Единица роста также автоматически изменится.

Функция взвешивания

1. Поставьте весы на твердую плоскую поверхность (не на ковровое покрытие). Неровный пол приведет к неточным измерениям.
2. Встаньте на весы обеими ногами. Устройство включится автоматически.
3. Равномерно распределите ваш вес и дождитесь определения вашего веса весами.
4. До вывода точного показания цифры на дисплее будут мигать.
 - Для продления срока службы батареек устройство автоматически выключается через 15 после того как вы сойдете с весов.
 - Если отсутствует определяемый вес и отображается "0.0" на экране, весы автоматически выключаются через 15 секунд.

Сохранение личных данных

ПРИМЕЧАНИЯ:

- Весы имеют значения по умолчанию, которые можно изменить, как описано далее.
- Следующие этапы выполните в течение нескольких секунд. В противном случае устройство автоматически отменит режим ввода.
- Удерживайте одну из кнопок (▲/▼) в нажатом состоянии в течение 2 секунд для выбора быстрого режима.

1. Нажмите кнопку ●. Последний выбранный адрес памяти мигает на дисплее (например, P0). Подтвердите выбор нажатием кнопки ● или выберите другую область памяти кнопкой ▲/▼. Затем нажмите кнопку ● для перехода к следующему параметру.
2. Замигает символ "мужчина" или "женщина". Подтвердите выбор нажатием кнопки ● или выберите другой символ, соответствующий вашему полу, кнопкой ▲/▼. Затем нажмите кнопку ● для перехода к следующему параметру.
3. Начнет мигать параметр роста. Выберите ваш рост кнопкой ▲ или ▼. Подтвердите ваш выбор нажатием кнопки ●.
4. Начнет мигать параметр age (возраст). Выберите ваш возраст кнопкой ▲ или ▼. Подтвердите ваш выбор нажатием кнопки ●.
5. Короткая индикация "----" означает выход из режима ввода данного участка памяти. Затем вы увидите участок памяти, символ пола и вес "0.0 kg" (0.0 lb / 0: 00 st:lb) на экране.

Теперь вы можете сделать следующее:

- Повторно нажимайте кнопку ●, чтобы снова индировать настройки или изменить их.
- Вы можете продолжить настройку ранее заданных значений. Действуйте, как указано выше.
- Теперь можно приступить к измерению.

Измерение и анализ

Занесите ваши личные данные в память.

ПРИМЕЧАНИЯ:

- Шкала анализа будет работать корректно, только если вы стоите на контактных поверхностях босыми ногами со слегка влажными подошвами, по возможности. Полностью сухие подошвы могут приводить к неудовлетворительным результатам, т.к. их проводимость слишком низкая.
- При необходимости протрите поверхности для улучшения результатов.
- Из-за значительной флуктуации содержания жира в теле стандартное значение получить трудно. Таким образом, для получения постоянных данных всегда выполняйте измерения в одно и то же время суток.

ПРИМЕЧАНИЯ:

- Среди прочего, в весе тела учитываются жир, жидкости, мышечная масса и кости. Полученные величины могут отличаться из-за индивидуального удерживания влаги в этих основных компонентах. Это нормально и сильно зависит от питания и стиля жизни.

1. Нажмите кнопку . Кнопкой / выберите сохраненную позицию, в которой вы сохраняли данные. Позиция мигает примерно 3 секунды. Затем вы увидите участок памяти, символ пола и вес "0.0 kg" (0.0 lb / 0: 00 st.lb) на экране.
2. Встаньте на контактные поверхности (5) весов обеими ногами.
3. Сначала на дисплее будет мигать ваш вес. Анализ начинается, когда на дисплее прекратится мигание. Вы увидите индикацию "○○○○" на экране во время анализа. Оставайтесь на весах до появления последней индикации ().

На дисплее появляются один за другим следующие результаты:

1. Вес в единицах, которые вы предварительно настроили (kg/lb/st.lb)
2. Доля жира в теле % (fat)
3. Доля воды в теле % (TBW)
4. Пропорция мышечной массы в % ()
5. Вес костей в кг ()
6. Основной обмен веществ дневной потребности в энергии в ккал (KCAL)
7. Индекс массы тела (BMI)
8. Внутренний жир ()

Затем определенные данные будут показаны повторно. После этого весы автоматически выключатся.

Оценка результатов

Существуют тучные люди с хорошо сбалансированным соотношением между жиром и мышечной массой и кажущиеся стройными люди с высокими значениями жира в теле. Жир является фактором, который создает серьезную нагрузку на организм, в частности, на сердечно-сосудистую систему. Поэтому контроль обоих значений (жира и веса) является необходимым условием для здоровья и самочувствия.

Информация по количеству жира в теле в процентах (примерные цифры)

Возраст (лет)	Женщина				Мужчина			
	Малый вес	Нормальный вес	Избыточный вес	Ожирение	Малый вес	Нормальный вес	Избыточный вес	Ожирение
6-39	<21	21~33	33~39	>39	<8	8~19	19~25	>25
40-59	<23	23~35	35~40	>40	<11	11~22	22~28	>28
60-100	<24	24~36	36~42	>42	<13	13~25	25~30	>30

Содержание жира в теле

Содержание жира является важной составляющей тела. Жир играет жизненно важную роль в организме человека от защитных функций, таких как усвоение витаминов, до регуляции температуры тела. Таким образом, целью является не только радикальное снижение содержания жира в теле, но еще и достижение и поддержание здорового баланса между мышцами и жиром.

Значение воды для вашего здоровья

Тело человека приблизительно на пятьдесят пять - шестьдесят процентов состоит из воды в зависимости от возраста и пола в изменяющихся пропорциях.

Вода в организме выполняет несколько задач:

- Это строительный кирпич для наших клеток. Это означает, что все клетки в нашем теле - клетки кожи, клетки желез, мышечные клетки, клетки мозга и другие - могут функционировать правильно только в присутствии достаточного количества воды.
- Это растворитель для важных веществ в нашем теле.
- Это средство транспортировки питательных веществ, собственных веществ организма и продуктов метаболизма.

Нормальные значения для вашего оптимального физического состояния приведены в справочной таблице. Постоянно следите за водным балансом тела, который, а также уровень жира, подвергается значительным флуктуациям в течение дня. Поэтому для получения согласованных данных всегда проводите измерения в одно и то же время суток.

Расчетные результаты уровня жира и воды в теле должны приниматься только как справочные значения. Их не рекомендуется использовать в медицинских целях. Всегда обращайтесь к врачу, если у вас возникают вопросы в отношении медицинского лечения или диеты для достижения нормального веса тела.

Оценки для уровней воды в теле и мышечной массы в процентах (примерные цифры)

Возраст (лет)	Женщина			Мышечная масса	Мужчина			Мышечная масса
	Содержание воды				Содержание воды			
	Низкий	Нормальный	Высокий		Низкий	Нормальный	Высокий	
6 - 15	<57	57-67	>67	>34	<58	58-72	>72	>40
16-30	<47	47-57	>57		<53	53-67	>67	
31-60	<42	42-52	>52		<47	47-61	>61	
61-100	<37	37-47	>47		<42	42-56	>56	

Оценки для костного веса в килограммах (примерные цифры)

	Женщина			Мужчина		
Вес тела	<45	45-60	>60	<60	60-75	>75
Вес костей	-2,6	-3,2	-8	-3,4	-3,8	-8

BMR (Basal Metabolic Rate / Основной обмен веществ)

Основной обмен веществ (BMR) характеризует расход энергии. Расход энергии используется для описания количества энергии в ккал, которое требуется телу в день в полном покое при неизменной температуре (28-30 °C) при пустом желудке для поддержания своего функционирования (например, во сне).

Справочные значения суточного приема килокалорий без физической активности

Возраст (лет)	Женщина		Мужчина	
	Вес (кг)	Ккал	Вес (кг)	Ккал
6-17	50	1265	60	1620
18-29	55	1298	65	1560
30-49	60	1416	70	1680
50-69	60	1302	70	1561
70-100	50	1035	65	1397

BMI (Body Mass Index) - ИМТ (Индекс массы тела)

Индекс массы тела (BMI) означает отношение массы тела к квадрату роста человека.

$$BMI = \text{Вес в кг} : (\text{рост в м} \times \text{рост в м})$$

Пример:

Женщина весит 55 кг и имеет рост 1,68 м. Её BMI рассчитывается следующим образом:

$$5 \text{ кг} : (1,68 \text{ м} \times 1,68 \text{ м}) \approx 19,5 \text{ кг/м}^2 \Rightarrow \text{Нормальный вес}$$

Значение "квадрат роста" не имеет отношения к площади тела. BMI это примерное справочное значение, так как оно не учитывает сложение и пол человека и индивидуальные особенности состава веса тела из жировых и мышечных масс.

Справочные значения ИМТ (BMI)

BMI	Недостаточный вес	Норма	Избыточный вес	Ожирение
		< 18,5	18,5- 27	30-39

Пожалуйста, имейте в виду, что BMI показывает высокие значения для очень мускулистых тел (бодибилдеры). Причина этого - значительно превышающая средний объем мышечная масса, которая не учитывается формулой BMI.





Информация по количеству внутреннего жира (примерные цифры)

Внутренний жир	Нормальное	Немного высококато	Слишком большое
		<9	10-14

Сообщения об ошибках на дисплее

ПРИМЕЧАНИЯ:

В случае появления сообщения об ошибке на дисплее дождитесь выключения устройства. Снова включите устройство, чтобы повторить операцию. Если сообщение об ошибке появится снова, выньте батарейки из батарейного отсека на 10 секунд.

Дисплей	Значение
	Самотестирование (после вставки батареек) для наилучшей работы экрана
	Мала емкость батареи
	Процентное содержание жира в теле находится выше или ниже пределов измерения весов
	Вес превышает максимальный допустимый вес.

Чистка

ВНИМАНИЕ:

- Не погружайте весы в воду: можно повредить электронные компоненты.
- Не используйте проволочную щетку или абразивные средства.
- Не используйте кислотные или абразивные моющие средства.
- Протирайте устройство слегка влажной тканью. Следите за тем, чтобы влага или вода не просочилась в устройство!
- Для чистки используйте продаваемые моющие средства или мыло.
- После чистки протрите устройство сухой мягкой тканью.

المقاييس المعيارية لمستوى الماء في الجسم والكتلة العضلية بالنسبة المئوية (أرقام تقريبية)

الكتلة العضلية	رجال			الكتلة العضلية	نساء			العمر (سنوات)
	الماء بالجسم				الماء بالجسم			
	مرتفعة	معتدل	منخفضة		مرتفعة	معتدل	منخفضة	
40 <	72 <	72 - 58	58 >	34 <	67 <	67 - 57	57 >	15 - 6
	67 <	67 - 53	53 >		57 <	57 - 47	47 >	30 - 16
	61 <	61 - 47	47 >		52 <	52 - 42	42 >	60 - 31
	56 <	56 - 42	42 >		47 <	47 - 37	37 >	100 - 60


المقاييس المعيارية لوزن العظام بالكيلوغرام (أرقام تقريبية)

رجال			نساء			وزن الجسم	وزن العظم
75 <	75 - 60	60 >	60 <	60 - 45	45 >		
-8	-3,8	-3,4	-8	-3,2	-2,6		

عرض رسائل الخطأ

ملاحظة:

إذا ظهرت رسالة خطأ على الشاشة، فانتظر حتى يتم إغلاق الجهاز. قم بتشغيله مجدداً لإعادة تشغيل العملية، وإذا لم تختف رسالة الخطأ، فانزع البطاريات من مقصورة البطارية لمدة عشر ثوان.

الرمز بشاشة العرض	المعنى
	اختبار ذاتي (بعد إدخال البطاريات) أداء مثالي للشاشة.
Lo	البطارية منخفضة. تتوقف الموازين عندئذٍ عن العمل.
Err2	النسبة المئوية لمحتوى دهون الجسم تزيد أو تنقص عن حدود نطاق القياس.
Err	الوزن الموجود زيادة عن الحد الأقصى للوزن المسموح به.

التنظيف

تنبيه:

- لا تغمر الميزان في الماء؛ حيث قد تتعرض المكونات الإلكترونية للتلف.
- لا تستخدم فرشاة سلك أو أي مادة كاشطة.
- لا تستخدم أي منظفات حمضية أو كاشطة.
- نظف الجهاز بقطعة قماش مبللة قليلاً. تأكد من عدم وجود رطوبة أو تسريبات للمياه داخل الجهاز!
- استخدم الصابون أو المنظفات التي تباع تجارياً لعملية التنظيف.
- جفف الجهاز جيداً بعد عملية التنظيف بقطعة قماش جافة وناعمة.

BMR (Basal Metabolic Rate / معدل الأيض القاعدي)

يُقيّر معدل الأيض القاعدي (BMR) استهلاك الطاقة. يُستخدم استهلاك الطاقة لوصف كمية الطاقة بالسرعات الحرارية التي يتطلبها الجسم يوميًا خلال الراحة التامة في درجة برودة (28-30 درجة مئوية) ومعدة خاوية لصيانة وظيفتها (أثناء النوم على سبيل المثال).

القيم المرجعية للامتصاص اليومي للسرعات الحرارية دون ممارسة أنشطة بدنية

العمر (سنوات)	رجال		نساء	
	كيلو سعرات حرارية	الوزن (كجم)	كيلو سعرات حرارية	الوزن (كجم)
17 - 6	1620	60	1265	50
29 - 18	1560	65	1298	55
49 - 30	1680	70	1416	60
69 - 50	1561	70	1302	60
100 - 70	1397	65	1035	50

(BMI) Body Mass Index

يشير مؤشر كتلة الجسم (BMI) إلى وزن الجسم بالنسبة لمربع طول الجسم

BMI = الوزن بالكيلوجرام: (طول الجسم بالمتر x طول الجسم بالمتر)

مثال:

أمرأة تزن 55 كجم وطولها 1,68 متر. يتم حساب مؤشر كتلة الجسم لها على النحو التالي:

55 كجم: (1,68 متر x 1,68 متر) = 19,5 كجم / متر² \leq الوزن الطبيعي

ولا تتعلق قيمة "مربع طول الجسم" بسطح الجسم. ويعتبر مؤشر كتلة الجسم مجرد قيمة مرجعية تقريبية، حيث إنه لا يتناول البنية والجنس، ولا يتناول تركيب كتلة الجسم للفرد من الدهون وأنسجة العظام.

القيم المرجعية لمؤشر كتلة الجسم (BMI)

BMI	وزن ناقص	وزن معتدل	وزن زائد	سمنة
	18,5 >	18,5 - 27	30 - 39	40 <

يرجى ملاحظة أن تفسير مؤشر كتلة الجسم يشير إلى الوزن الزائد مع الأجسام مفتولة العضلات بصورة كبيرة (كمال الأجسام). وسبب ذلك أنه لا يتم النظر إلى كتلة العضلات الأعلى من المستوى المتوسط في صيغة مؤشر كتلة الجسم.

إرشادات حول دهون منطقة البطن بالنسبة المئوية (أرقام تقريبية)

دهون منطقة البطن	طبيعي	عالٍ إلى حد ما	عالٍ جدًّا
	9 >	10 - 14	15 <

3. سوف يوضع إعداد الطول، حدد طولك بالضغط على الزر ▲ أو ▼. سيؤدي الضغط المستمر على أحد الأزرار إلى زيادة سرعة العملية، قم بتأكيد الإدخال الخاص بك بالضغط على ●.
4. سوف يوضع الإعداد age (العمر). حدد عمرك بالضغط على الزر ▲ أو ▼. سيؤدي الضغط المستمر على أحد الأزرار إلى زيادة سرعة العملية، قم بتأكيد الإدخال الخاص بك بالضغط على الزر ●.
5. سوف تنتهي الشاشة القصيرة "----" وضع الإدخال لموقع الذاكرة هذا. ستري بعد ذلك موقع الذاكرة، ورمز الجنس، والوزن "0.0 kg" (0.0 lb/0.0 st) على الشاشة.

لديك الآن الخيارات التالية:

- اضغط على زر ● بشكل متكرر لإظهار الإعدادات مرة أخرى أو لتغييرها.
- يمكنك تعيين مزيد من المواقع المحددة مسبقاً، اتبع الخطوات الموضحة أعلاه.
- يمكنك بدء القياس في الحال.

القياس والتحليل

سجل بياناتك الشخصية في الذاكرة.

ملاحظة:

- سوف يعمل مقياس التحليل بطريقة صحيحة فقط عندما تقف على أسطح الاتصال حافي القدمين مع بلل خفيف لباطن القدم إذا كان ذلك ممكناً. يمكن أن تؤدي بطون الأقدام الجافة تماماً إلى نتائج غير مرضية نظراً لانخفاض درجة توصيلها جداً.
- امسح أسطح الاتصال إذا اقتضت الضرورة لتحسين النتائج.
- نظراً لنسبة التذبذب الكبيرة لدهون الجسم؛ فإنه من الصعب الوصول إلى قيمة قياسية لها. ولذلك، فإنه للحصول على بيانات مترابطة قم بعملية القياس في نفس الوقت من اليوم دائماً.
- من الجدير ذكره أن أوزان أجسادنا تشمل الدهون في الجسم، ماء الجسم والعضلات والعظام، وقد تختلف القيم التي يتم الحصول عليها بناءً على احتباس الماء داخل هذه المكونات الأساسية لدى الفرد، وهو أمر طبيعي ويعتمد اعتماداً كبيراً على الغذاء ونمط الحياة.

1. اضغط على الزر ● استخدم الزر ▲ أو ▼ لتحديد الموضوع الذي تم تخزينه والذي تم فيه حفظ البيانات الخاصة بك. يوضع الموقع لمدة 3 ثوانٍ تقريباً، ستري بعد ذلك موقع الذاكرة، ورمز الجنس، والوزن "0.0 kg" (0.0 lb/0.0 st) على الشاشة.
2. قف على أسطح الاتصال (5) بكلتا القدمين.
3. سوف يوضع قياس وزنك على الشاشة أولاً، تبدأ عملية التحليل بعد توقف الشاشة عن الوميض. سوف ترى رمز دواسة "□□□□" على الشاشة خلال. ظل واقفاً على الميزان إلى أن تظهر واجهة العرض الأخيرة (⊕).

يتم عرض النتائج التالية نتيجة تلو الأخرى:

1. الوزن بالوحدة التي سبق تحديدها (st/lb/kg)
1. النسبة المئوية لدهون الجسم % (fat)
2. النسبة المئوية للسوائل في الجسم % (TBW)

إرشادات حول دهون الجسم بالنسبة المئوية (أرقام تقريبية)

العمر (سنوات)	نساء			رجال		
	وزن ناقص	وزن معتدل	وزن زائد	وزن ناقص	وزن معتدل	وزن زائد
39-6	> 21	21-23	33-39	> 8	8-19	< 25
59-40	> 23	23-25	35-40	> 11	11-22	< 28
100-60	> 24	24-36	36-42	> 13	13-25	< 30

3. النسبة المئوية لكافة العضلات % (⊕)
 4. وزن العظام كجم (⊕)
 5. متطلبات معدل الأيض القاعدي للطاقة اليومية بالسعرات الحرارية (KCAL)
 6. مؤشر كتلة الجسم (BMI)
 7. دهون منطقة البطن (⊕)
- وسوف تظهر البيانات المحددة بعد ذلك بصورة متكررة، ثم ستوقف الميزان تلقائياً.

تقييم النتائج

هناك أشخاص ببناء ولكن مع نسبة مئوية متزنة بين الدهون وكتلة الجسم، وهناك أشخاص تبدو أجسامهم نحيلة إلا أنها تحتوي على قيم عالية من نسبة الدهون في الجسم. الدهون هي أحد العوامل التي تشكل ضغطاً خطيراً على الجسم، وعلى الجهاز الدوري على وجه الخصوص، ولذلك، فالتحكم في قيمتي كل من (الدهون والوزن) يعتبر شرطاً أساسياً للصحة واللياقة البدنية.

دهون الجسم

تعتبر دهون الجسم مكوناً مهماً من مكونات الجسم. تلعب الدهون دوراً محورياً في الجسم بداية من حماية المفاصل لمستودع للفيتامين وحتى تنظيم درجة حرارة الجسم، وبالتالي فإن الهدف ليس الحد من دهون الجسم بطريقة جذرية، ولكن تحقيق توازن صحي بين العضلات والدهون والحفاظ عليه.

أهمية الماء بالنسبة لصحتنا

يتكون الجسم البشري من حوالي 55-60% من الماء تقريباً، وتختلف الكميات بناءً على العمر والجنس.

ويقوم الماء بمهام متعددة داخل الجسم:

- فهو وحدة بناء الخلايا، وهذا يعني أن جميع الخلايا في أجسادنا سواء خلايا الجلد، خلايا الغدد، خلايا العضلات، خلايا الدماغ أو غيرها، تقوم بوظيفتها فقط إذا كانت تحتوي على ما يكفي من الماء.
 - وهو وسيط لمواد مهمة في أجسادنا.
 - وهو وسيلة لنقل العناصر الغذائية، المواد الخاصة بالجسم والمواد الناتجة من الأيض.
- يمكن مشاهدة القيم المرجعية للملف الشخصي للياقة البدنية الخاصة بك في الجدول المرجعي، وهو يوضح اعتماد بيانات دهون الجسم على العمر والجنس. انتبه دوماً لتوازن الماء في جسمك، والذي يخضع لتقلبات شديدة على مدار اليوم تماماً كمستوى الدهون. ولذلك، فإنه للحصول على بيانات مترابطة قم بعملية القياس في نفس الوقت من اليوم دائماً.

ينبغي أن يتم اعتبار النتائج المجمعة لمستوى الماء والدهون في الجسم على أنها قيم مرجعية، ومن غير المستحسن أن يتم استخدامها للأغراض الطبية، إذا كانت لديك أسئلة حول العلاج الطبي أو نظام الحمية الغذائية يُرجى دائماً استشارة طبيب حتى يتسنى الوصول إلى وزن طبيعي للجسم.

نظرة عامة على المكونات

- 1 شاشة العرض
- 2 زر ▲
- 3 زر ●
- 4 زر ▼
- 5 أسطح الملمسة

نحتفظ بالحق في إجراء تغييرات فنية وتصميمية في سياق التطوير المستمر لمنتجاتنا. تم اختبار هذه الجهاز وفقاً لإرشادات CE الحالية ذات الصلة، مثل التوافقية الإلكترونية ومغناطيسية وتوجيهات الجهد المنخفض كما تم تصنيعه وفقاً لأحدث لوائح السلامة.

معلومات حول مقياس التحليل



تحذير:

لا تستخدم أجهزة القياس في حالة ما إذا كنت تستخدم جهاز منظم ضربات القلب أو أي طعام طبي آخر مكونات إلكترونية. فقد يضعف عمل الطعم من خلال القياس.

يقوم المبدأ الرئيسي لهذا الجهاز على قياس المعاوقة الكهربائية داخل جسم الإنسان. ولتحديد البيانات الفعلية للجسم، يقوم الجهاز بإرسال إشارة كهربائية ضعيفة وغير ملحوظة خلال الجسم.

وهذه الإشارة آمنة عموماً! ومع ذلك، يُرجى قراءة تعليمات السلامة الخاصة!

يُشار إلى طريقة القياس بوصفها "تحليل معاوقة كهروبيولوجي" (BIA)، وهو عامل يعتمد على العلاقة بين وزن الجسم والنسب المئوية لمياه الجسم المصاحبة بالإضافة إلى البيانات البيولوجية الأخرى (السن، والجنس، ووزن الجسم).

الاستخدام



ملاحظة:

- أزرار استشعار تعمل باللمس. لمس الأزرار برِّقْ بإصبعك لإجراء الوظيفة.
- تم ضبط المقاييس على إعدادات المصنع بالوحدات "كجم" و"سم".

لتغيير الإعدادات إلى "lb" أو "st:lb" إضافة إلى "ft:in" تابع على النحو التالي:

1. قم بتشغيل الميزان من خلال الضغط بالقدم برِّقْ على سطح الوزن.
2. اضغط على زر ▲ أو ▼ بشكل متكرر إلى أن يتم عرض وحدة الوزن المطلوبة. تتغير وحدة الطول تلقائياً أيضاً.

وظيفة الوزن

1. ضع المقياس على سطح صلب ومستوي (تجنب السجاد). تتسبب الأرضية غير المستوية في الحصول على قياسات غير دقيقة.
 2. قف على جهاز القياس بكتفا قدميك. سوف يعمل الجهاز تلقائياً.
 3. وُزِّعْ وزنك بصورة متساوية، وانتظر جهاز القياس لتحديد وزنك.
 4. ستومض الأرقام على الشاشة قبل إظهار وزنك المحدد.
- لإطالة عمر البطارية، سوف يغلِق الجهاز تلقائياً بعد 15 ثانية من نزولك من على جهاز القياس.
 - إذا لم يكن هناك تحديد وزن عند ظهور "0.0"، فإن جهاز القياس سيغلِق تلقائياً بعد 15 ثانية.

حفظ البيانات الشخصية



ملاحظة:

- يحتوي الميزان على قيم افتراضية يمكنك تغييرها، كما هو موضح أدناه.
 - نُنِّدُ الخطوات التالية بالترتيب وفي غضون ثوانٍ قليلة، وإلا فإن الجهاز سيلغي نمط الإدخال تلقائياً.
 - اضغط مع الاستمرار على أحد الزرين (▲/▼) لمدة ثابنتين تقريباً لتحديد الوضع السريع.
1. اضغط على الزر ● يومض موقع الذاكرة الأخير المُحدَد على الشاشة (على سبيل المثال P0)، قم بتأكيد الإعداد بالضغط على الزر ● أو حدد مساحة ذاكرة أخرى بالضغط على الزر ▲/▼ ثم اضغط على الزر ● للانتقال إلى الإعداد التالي.
 2. سوف يومض الرمز "ذكر" أو "أنثى". قم بتأكيد الإعداد بالضغط على الزر ● أو استخدام الزرين ▲/▼ لاختيار رمز الجنس الخاص بك. ثم اضغط على الزر ● للانتقال إلى الإعداد التالي.

الجانب السفلي (غير موضح)

حجرة البطارية

الرمز بشاشة العرض	المعنى
P9 - P0	مساحة الذاكرة الخاصة بالمستخدم
	ذكر
	أنثى
(ft:in) cm	طول الجسم
age	العمر
(lb / st:lb) kg	وزن الجسم
fat	عرض بدينة الجسم
	عرض كتلة العضلات
TBW	عرض مياه الجسم
	عرض وزن العظام
%	النسبة المئوية - دهون الجسم / مياه الجسم / كتلة العضلات
KCAL	متطلبات معدل الأيض القاعدي للطاقة اليومية بالسرعات الحرارية (BMR)
BMI	مؤشر كتلة الجسم
	شاشة النسيج الدهني (النسيج الدهني)

البيانات الفنية

الموديل:	PC-PW 3007 FA
الطاقة الكهربائية:	3 بطاريات بجهد 1,5 فولت من نوع "AAA"/"R03"
الوزن الصافي للجهاز:	1,7 كجم تقريباً
سعة الذاكرة:	10
ضبط الكتلة:	من 80 إلى 220 سم (27% بوصة - 72% بوصة "قدم بوصة")
العمر:	من 6 إلى 100 عام
الحد الأدنى للوزن:	من 5,0 كجم (11.0 رطل) / 0:11 حجر:رطل
الحد الأقصى للوزن:	180 كجم (396.8 رطل) / 3¼: 28 حجر:رطل
وحدة قياس الوزن:	100 جم (0.2 رطل) / ¼ حجر:رطل زيادات
وحدة قياس دهون الجسم:	0,1 %
معدل خروج السوائل من الجسم:	0,1 %
بيئة التشغيل الموصى بها:	
درجة الحرارة:	104°F - 32°F / 40°C - 0°C
الرطوبة النسبية بالهواء:	> 85 %
نطاق قياس الدهون في الجسم:	5 % - 85 %
نطاق قياس الماء في الجسم:	75 % - 7 %
نطاق قياس الكتلة العضلية:	13 % - 82 %
نطاق قياس وزن العظام:	0,5 كجم - 8 كجم

دليل التعليمات

شكرًا لك على اختيارك منتجنا. نأمل أن تستمتع باستخدام الجهاز.

رموز تعليمات الاستخدام

تم وضع علامات على هذه المعلومات الهامة خصيصًا للحفاظ على سلامتك. من الضروري الامتثال لهذه التعليمات لتجنب وقوع حوادث ومنع إلحاق تلف بالجهاز:



يحذرك هذا الرمز من الإصابة بمخاطر على صحتك ويشير إلى وجود مخاطر محتملة للتعرض للإصابة.



يشير هذا الرمز إلى وجود مخاطر محتملة قد يتعرض لها الجهاز أو أشياء أخرى.



ملاحظة: يلقي هذا الرمز الضوء على النصائح والمعلومات.

- يجب مراقبة الأطفال في جميع الأوقات لضمان عدم عبثهم بالجهاز.
- لضمان سلامة أطفالك، يرجى حفظ العبوة بالكامل (الحقائب البلاستيكية، والصناديق، والبوليسترين وغيرها) بعيدًا عن متناول أيديهم.

تحذير:

لا تدع الأطفال الصغار يعثبون بالرقائق المعدنية خشية خطر الاختناق!

تعليمات السلامة الخاصة بهذه الماكينة



تحذير: إذا كان سطح الميزان رطبًا أو يوجد عليه قطرات ماء، امسحه أولاً حتى يجف، لتجنب خطر الانزلاق.



تنبيه: تعامل مع الميزان بعناية، حيث إنه آلة قياس دقيقة. لا تقم بإلقاءه أو القفز عليه. لا تقم بتحميل الجهاز بما يزيد على 180 كجم (396.8 رطل، 28: 3¼ حجر:رطل) لتجنب إتلاف الجهاز.

- في حالة حمل الجهاز أو عدم استخدامه، يُرجى الاحتفاظ به فقط في وضع أفقي.
- إن مقياس تحليل دهون الجسم غير مناسب للأشخاص التاليين:
 - الأطفال دون سن 6 أعوام والبالغين فوق سن 100 عام
 - الأشخاص الذين يعانون من أعراض الحمى، أو الاستسقاء، أو هشاشة العظام
 - الأشخاص الذين يخضعون لعلاج غسيل الكلى
 - الأشخاص الذين يستخدمون جهاز تنظيم ضربات القلب
 - الأشخاص الذين يتناولون أدوية القلب والأوعية الدموية
 - النساء الحوامل
 - الرياضيين الذين يمارسون أنشطة رياضية مكثفة لمدة تزيد على 5 ساعات يوميًا
 - الأشخاص ذوي معدل ضربات قلب أقل من 60 ضربة / الدقيقة
 - الأشخاص الذين لديهم اختلافات تشريحية ملحوظة للأرجل بالنسبة لإجمالي حجم الجسم (طول الأرجل قصير أو طويل بصورة ملحوظة).

التعامل مع البطاريات



لا تقم بالشحن!



لا تقم بالتفكيك!



أدخل البطارية بشكل صحيح!



لا توصل البطارية بدائرة قصر!



خطر الانفجار! لا تُعرض البطاريات للحرارة الشديدة مثل أشعة الشمس أو النار أو ما شابه ذلك.

إدخال البطاريات

(البطاريات غير مُضمنة)

1. افتح حجرة البطارية الموجودة في الجانب السفلي.
2. أدخل 3 بطاريات من النوع AAA/R03. يُرجى التأكد من توصيل الأقطاب بصورة صحيحة (انظر أسفل مقصورة البطارية)!
3. اغلق مقصورة البطارية مرة أخرى.
4. إذا ظهرت رسالة "ع" أو "ع" (منخفضة) على الشاشة، فاستبدل البطاريات.

المحتويات

3	نظرة عامة على المكونات.....
61	ملاحظات عامة.....
61	تعليمات السلامة الخاصة بهذه الماكينة.....
61	التعامل مع البطاريات.....
61	إدخال البطاريات.....
60	نظرة عامة على المكونات.....
60	البيانات الفنية.....
60	معلومات حول مقياس التحليل.....
60	الاستخدام.....
60	وظيفة الوزن.....
60	حفظ البيانات الشخصية.....
59	القياس والتحليل.....
59	تقييم النتائج.....
59	دهون الجسم.....
59	أهمية الماء بالنسبة لصحتنا.....
59	إرشادات حول دهون الجسم بالنسبة المئوية (أرقام تقريبية).....
58	المقاييس المعيارية لمستوى الماء في الجسم.....
58	والكتلة العضلية بالنسبة المئوية (أرقام تقريبية).....
58	المقاييس المعيارية لوزن العظام بالكيلوغرام (أرقام تقريبية).....
58	BMR (Basal Metabolic Rate) معدل الأيض القاعدي).....
58	القيم المرجعية للانضغاط اليومي للسرعات الحرارية دون ممارسة أنشطة بدنية.....
58	Body Mass Index (BMI).....
58	القيم المرجعية لمؤشر كتلة الجسم (BMI).....
58	إرشادات حول دهون منطقة البطن بالنسبة المئوية (أرقام تقريبية).....
58	عرض رسائل الخطأ.....
58	التنظيف.....

ملاحظات عامة

اقرأ تعليمات التشغيل بعناية قبل تشغيل الجهاز واحتفظ بالتعليمات بما في ذلك الضمان وإيصال السلالم، وإذا أمكن، الصندوق الذي يحتوي على العبوة الداخلية. عند إعطاء هذا الجهاز لأشخاص آخرين، يرجى إطلاعهم أيضًا على تعليمات التشغيل.

- هذا الجهاز مُصمم للاستخدام المنزلي فقط وليس الاستخدام التجاري.
- استخدم الجهاز للغرض المخصص فقط.
- لا تستخدم جهازًا تالفًا.
- يُحفظ بعيدًا عن الحرارة، وضوء الشمس المباشر والرطوبة (لا يُغمر أبدًا في السوائل)، والحواف الحادة.
- لا تحاول تصليح الجهاز بنفسك. اتصل دائمًا بفني معتمد.

GARANTIEKARTE

warranty card • garantiekaart • carte de garantie • scheda di garanzia • tarjeta de garantía • cartão de garantia • garantkort • karta gwarancyjna • záruční list • kartica jamstva • carte de garantie • Гаранционна карта • záručný list • garancijski list • garancijajegy • гарантійний формуляр • Гарантійний талон •

بطاقة ضمان

PC-PW 3007 FA

24 Monate Garantie gemäß Garantieerklärung • 24 months warranty according to warranty declaration • 24 maanden garantie volgens garantieverklaring • 24 mois de garantie selon la déclaration de garantie • 24 mesi di garanzia secondo la dichiarazione di garanzia • 24 meses de garantía de acuerdo con la declaración de garantía • 24 meses de garantía, de acordo com a declaração de garantia • 24 måneders garanti i henhold til garantibetingelsene • 24 mesiace gwarancji na podstawie oświadczenia gwarancyjnego • záruka 24 měsíců podle prohlášení o záruce • 24 mjesечно jamstvo u skladu s jamstvenom deklaracijom • 24 luni garanție conform declarației de garanție • 24 месеца гаранция в съответствие с гаранционната декларация • 24-mesačná záruka podľa vyhlásenia o záruke • 24-mesečna garancija, skladno z garancijsko izjavo • 24 hónap garancia a garanciafeltételekben leirtak szerint • гарантія на 24 місяці відповідно заяві про гарантію • Гарантія 24 місяця согласно заявленним гарантійним правилам • ضمان لمدة 24 شهراً وفقاً لبيان الضمان

Kaufdatum, Händlerstempel, Unterschrift • date of purchase, dealer stamp, signature • aankoopdatum, dealerstempel, handtekening • date d'achat, tampon du concessionnaire, signature • data di acquisto, timbro del rivenditore, firma • fecha de compra, sello del distribuidor, firma • data de compra, carimbo do distribuidor, assinatura • kjopsdato, forhandlerstempel, signatur • data zakupu, pieczęć sprzedawcy, podpis • datum zakoupení, razítko prodejce, podpis • datum kupovine, žig trgovca, potpis • data de achiziție, ștampila furnizorului, semnătura • Дата на покупката, Печат на Продавача, Подпис • dátum nákupu, pečatka obchodníka/predajcu, podpis • datum nákupa, žig trgovca, potpis • vásárlás dátuma, kereskedő bélyegzője, aláírás • дата придбання, печатка продавця, підпис • Дата приобретения, Штамп продавца, Подпись •
تاريخ التراء، وندع الوفاء بالبيع والتوقيع

PROFI CARE®

www.proficare-germany.de

PROFI CARE®

Internet: www.proficare-germany.de
Made in P.R.C.

Stand 09/2017