



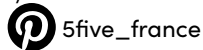
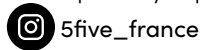
**L'équipe 5Five® vous remercie pour votre achat
et vous accompagne pour faciliter le rangement et l'organisation de votre intérieur.
Votre quotidien est notre inspiration ! Nous concevons des produits pensés pour vous,
fonctionnels et ingénieux, pour simplifier votre vie de tous les jours.
Parce qu'être bien chez soi n'a jamais été aussi essentiel : 5Five Simply Smart®.**

The 5five® team would like to thank you for your purchase
and is here to help and support you with arranging and organising your home interior.
Your daily life is our inspiration! We create functional, ingenious products
made with you in mind and designed to simplify your everyday life.
5Five Simply Smart®: Because feeling good at home has never been so essential.

Notre service client à votre service / Our customer service team is here to help:
Contactez-nous sur <https://support.5five.com/hc/fr/requests/new>

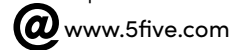
@5fivesimplysmart

Partagez la photo de votre produit dans votre intérieur sur nos réseaux /
Share a photo of your product in your home interior on our social media channels

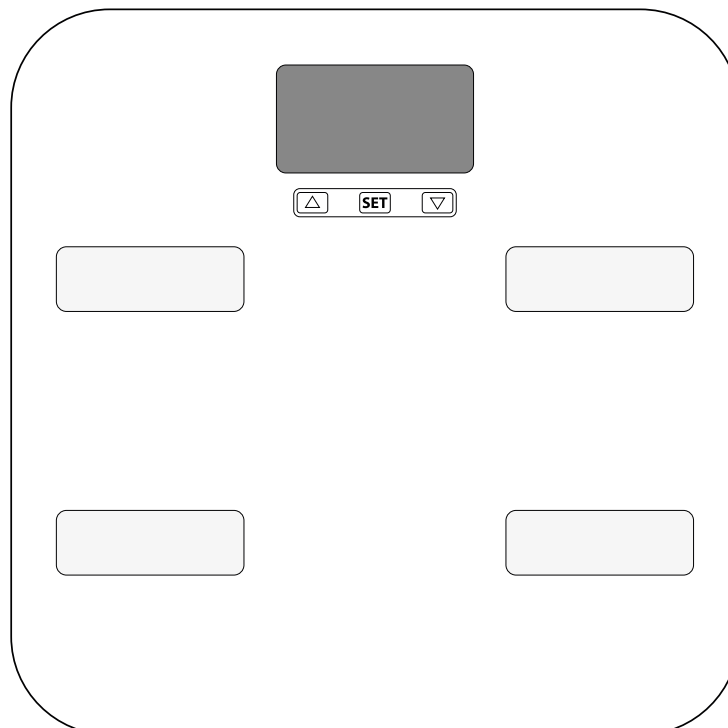


@5fivesimplysmart

Retrouvez nos produits sur : /
Find our products on:



#174939 - PÈSE PERSONNE IMPÉDANCEMÈTRE BAMBOU BAMBOO BATHROOM SCALES IMPEDANCE METRE



PT: A equipa 5five® agradece a sua compra e ajuda-o(a) a arrumar e a organizar a sua casa. O seu quotidiano é a nossa inspiração! Concebemos produtos funcionais e inteligentes a pensar em si, para simplificar a sua vida quotidiana. Porque sentir-se bem em casa nunca foi tão importante: 5five Simply Smart®.

Manutenção:

Use um pano úmido. Limpe em seguida com um coágulo seco.

O nosso serviço de apoio ao

cliente está ao seu dispor:
<https://support.5five.com/hc/fr/requests/new>

@5fivesimplysmart

Partilhe uma fotografia do seu produto em sua casa nas nossas redes sociais

 5five_france

 5five_france

@5fivesimplysmart

Encontre os nossos produtos em:

 www.5five.com

ES: El equipo 5five® le agradece su compra y le acompaña para ayudarle a ordenar y organizar su casa fácilmente. ¡Su vida cotidiana es nuestra inspiración! Diseñamos productos funcionales e ingeniosos con el único objetivo de simplificarle su día a día. Porque sentirse bien en casa nunca había sido tan importante: 5five Simply Smart®.

Mantenimiento:

Secar con un trapo húmedo. Acabar secando con un trapo.

Nuestro servicio de

atención al cliente está a su disposición:
<https://support.5five.com/hc/fr/requests/new>

@5fivesimplysmart

Comparta una foto de su producto en el interior de su casa en nuestras redes

 5five_france

 5five_france

@5fivesimplysmart

Encuentre nuestros productos en:

 www.5five.com

DE: Das Team von 5five® dankt Ihnen für Ihren Einkauf und unterstützt Sie gerne mit Aufbewahrungslösungen, um Ihr Zuhause übersichtlich zu gestalten. Ihr Alltag ist unsere Inspiration! Für Sie entwerfen wir funktionale und einfallsreiche Produkte, die Ihren Alltag vereinfachen. Weil es noch nie so wichtig war, sich zu Hause wohlfühlen: 5five Simply Smart®.

Reinigung:

Mit einem sanftem Reinigungsmittel angefeuchteten Lumpe abtrocknen. Beenden, mit einem trocknen Lumpen.

Unser Kundenservice steht zu Ihrer Verfügung:

<https://support.5five.com/hc/fr/requests/new>

@5fivesimplysmart

Teilen Sie über unsere Netzwerke ein Foto Ihres Produkts in Ihrem Zuhause

 5five_france

 5five_france

@5fivesimplysmart

Entdecken Sie unsere Produkte auf:

 www.5five.com

NL: Het 5five®-team dankt u voor uw aankoop en kan u helpen uw huis gemakkelijker op te ruimen en te organiseren. Uw dagelijks leven is onze inspiratie! We ontwerpen functionele, ingenieuze producten met u in gedachten, om uw dagelijkse leven te vereenvoudigen. Omdat prettig leven in huis nog nooit zo essentieel is geweest: 5five Simply Smart®.

Reiniging:

Met een vochtige doek schoonmaken. Op het einde afdrogen met een droge doek.

Onze klantenservice staat voor u klaar:

<https://support.5five.com/hc/fr/requests/new>

@5fivesimplysmart

Deel een foto van uw product bij u thuis op onze netwerken

 5five_france

 5five_france

@5fivesimplysmart

Vind onze producten op:

 www.5five.com

IT: Il team 5five® intende ringraziarvi per l'acquisto e può aiutarvi a riordinare e organizzare la casa. La vita quotidiana è la nostra ispirazione! Progettiamo prodotti ingegnosi e funzionali pensando a voi, per semplificarvi la vita di tutti i giorni. Perché sentirsi bene a casa non è mai stato così importante: 5five Simply Smart®.

Manutenzione:

Utilizzare un panno umido. Asciugare con un panno asciutto.

Il nostro servizio clienti è a vostra completa disposizione:

<https://support.5five.com/hc/fr/requests/new>

@5fivesimplysmart

Condividete una foto del prodotto a casa vostra sui nostri network

 5five_france

 5five_france

@5fivesimplysmart

Scoprite i nostri prodotti su:

 www.5five.com

RU: Команда 5five® благодарит вас за покупку и готова помочь вам привести в порядок и организовать ваш дом. Ваша повседневная жизнь – вот источник нашего вдохновения! Мы разрабатываем функциональные и инновационные продукты, которые упрощают вашу повседневную жизнь. 5five Simply Smart®. Потому что еще никогда не было так важно хорошо чувствовать себя дома.

Чистке:

протрите влажной тряпкой, затем вытрите сухой тряпкой.

Наша клиентская служба к вашим услугам:

<https://support.5five.com/hc/fr/requests/new>

@5fivesimplysmart

Поделитесь фотографией нашего товара в интерьере вашего дома в наших сетях

 5five_france

 5five_france

@5fivesimplysmart

Вы найдете нашу продукцию на:

 www.5five.com

PL: Zespół 5five® dziękuje za zakup i udzieli niezbędnej pomocy w uporządkowaniu i organizacji domu. Twoje codzienne życie stanowi dla nas inspirację! Projektujemy funkcjonalne i pomysłowe produkty z myślą o użytkownikach, aby uprościć ich codzienne życie. Dobrze samopoczucie w domu nigdy nie było tak ważne: 5five Simply Smart®.

Pielęgnacji:

Czy czyst wod lub szmatk zwil on w wodzie. Wytrzyj such szmatk.

Nasza obsługa klienta jest do Twojej dyspozycji:

<https://support.5five.com/hc/fr/requests/new>

@5fivesimplysmart

Udostępnij zdjęcie produktu w swoim domu na naszych profilach społecznościowych

 5five_france

 5five_france

@5fivesimplysmart

Znajd nasze produkty naw:

 www.5five.com

FRANÇAIS

AFIN DE GARANTIR UNE UTILISATION ADÉQUATE, VEUILLEZ LIRE ET SUIVRE ATTENTIVEMENT CE MANUEL D'INSTRUCTIONS AVANT D'UTILISER CETTE BALANCE.

Spécifications



Capacité : 180 kg



IMC



Hydratation
(10 à 75%, 0,1%)



Masse
musculaire
(0,1%)



Masse
osseuse
(0,1%)



Graisse
corporelle
(4 à 80%, 0,1%)

- *Capteur à jauge de contrainte de haute précision (4 cellules de charge)
- *Plate-forme en bambou
- Dimensions de l'écran LCD : 80 x 45 mm
- *Division: 100 g / 0,21 b
- *Cliquez sur le bouton pour passer d'un mode à l'autre
- *Mémoire de données individuelles : 10 personnes
- *Taille : 100-240 cm
- *Âge : 10-80 ans
- *Remise à zéro automatique
- *Arrêt automatique
- *Indicateur de surcharge
- *Indicateur de batterie faible
- *Alimentation : 1 pile au lithium CR2032 / CR2034 - 3V
- *Environnement recommandé : température : 0°C-40°C/32°F-104°F ; humidité relative <85%.
- *Choix de l'unité de poids : kilogramme (kg), stone (st), livre (lb).

CETTE BALANCE A ÉTÉ CONÇUE POUR UN USAGE DOMESTIQUE UNIQUEMENT, ELLE NE PEUT PAS ÊTRE UTILISÉE À DES FINS COMMERCIALES.

1. Retirez la fiche d'isolation du contact de la pile avant toute utilisation.
2. Sélectionnez le mode de pesage à l'aide de l'interrupteur (kg) situé à l'arrière de la balance.
3. Placez la balance sur une surface ferme, plate et régulière afin de garantir sa précision.
4. Appuyez sur le plateau de la balance pour mettre le produit en marche, lorsque l'écran LCD affiche 0,0, placez-vous sur le plateau et restez immobile tandis que la balance calcule votre poids.
5. Votre poids s'affiche et clignote deux fois avant d'être déterminé.
6. Lorsque vous descendez de la balance, celle-ci s'éteint automatiquement au bout de 6 secondes.
7. Si vous ne vous pesez pas alors que 0,0 est affiché, la balance s'éteint automatiquement au bout de 6 secondes.

Mesure de la graisse corporelle

Afin d'obtenir des résultats précis, les utilisateurs doivent saisir les paramètres personnels suivants : âge, genre et taille.

Cette balance présente la fonction d'enregistrer différents paramètres personnels pour un total de 10 personnes.

La technologie utilisée dans cette balance, l'analyse d'impédance bioélectrique (BIA), se distingue de l'ancienne méthode de l'indice de masse corporelle (IMC), qui permet de calculer le taux de graisse en se basant uniquement sur la taille et le poids. Notre nouvelle technologie BIA utilise 5 paramètres pour obtenir une résolution plus précise de l'analyse : le poids et la résistance biologique automatiquement mesurés par la balance ainsi que leurs paramètres personnels respectifs (âge, genre et taille) saisis manuellement.

Sélection du mode et réglage des paramètres

- Appuyez et maintenez "SET" pour entrer dans le réglage des paramètres.
- Appuyez sur ▲ ou ▼ pour passer d'un paramètre corporel à l'autre (0-9). Appuyez sur "SET" pour confirmer votre réglage.
- Appuyez sur ▲ ou ▼ pour sélectionner homme ou femme. Appuyez sur "SET" pour confirmer votre réglage.
- Appuyez sur ▲ ou ▼ pour régler votre âge. Appuyez sur "SET" pour confirmer votre réglage.
- Appuyez sur ▲ ou ▼ pour régler votre taille. Appuyez sur "SET" pour confirmer votre réglage.
- Les valeurs clignotent et sont enregistrées une fois le réglage des paramètres ci-dessus confirmé.

Montez sur la balance après l'apparition de 0,0 sur l'écran LCD. Le poids est tout d'abord enregistré, puis s'affichent la graisse et l'eau, les muscles, les os, les calories, l'IMC, indiquant que la balance est en cours d'analyse, veuillez rester immobile à ce stade. Une fois l'analyse terminée, le taux de poids et le taux de graisse corporelle, le taux d'eau corporelle, le taux de muscle corporel, le taux d'os corporel, les calories et l'IMC s'affichent alternativement deux fois avant que la balance ne s'éteigne automatiquement. Comparez le taux de graisse corporelle au <Tableau des taux de graisse corporelle> pour confirmer l'état de santé de votre corps

Tableau des taux de graisse corporelle (%)

Âge	FEMME (%)				HOMME (%)			
	Faible	Sain	Élevé	Obèse	Faible	Sain	Élevé	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

En raison des différences naturelles entre les personnes, ce tableau doit être utilisé à titre de référence uniquement.

Tableau de la proportion d'eau et de la proportion musculaire (%)

Âge	FEMME (%)				HOMME (%)			
	Eau			Muscle corporel	Eau			Muscle corporel
	Faible	Sain	Élevé		Faible	Sain	Élevé	
6 - 15	< 57	57 - 67	> 67	> 34	< 58	58 - 72	> 72	> 40
16 - 30	< 47	47 - 57	> 57		< 53	43 - 67	> 67	
31 - 60	< 42	42 - 52	> 52		< 47	47 - 61	> 61	
31 - 60	< 37	37 - 47	> 47		< 42	42 - 56	> 56	

En raison des différences naturelles entre les personnes, ce tableau doit être utilisé à titre de référence uniquement.

Tableau du poids des os

	FEMME			HOMME		
Poids	< 45Kg	45 - 60Kg	> 60Kg	< 60Kg	60 - 75Kg	> 75Kg
Poids des os	-5,8Kg	-6,2Kg	-6,5Kg	-6,5Kg	-6,9Kg	-7,2Kg

En raison des différences naturelles entre les personnes, ce tableau doit être utilisé à titre de référence uniquement.

Résolution des problèmes

1. Lorsque l'écran LCD affiche LO, vous devez installer 1 pile CR2032 neuve.
2. Lorsque l'écran LCD affiche Err ou ERRL, ceci indique le suivi d'une procédure erronée.
3. Lorsque l'écran LCD affiche OL, ceci indique un dépassement du poids maximal.
4. Lorsque l'écran LCD affiche ErrH, ceci indique un taux de graisse supérieur à 80%.
5. Lorsque l'écran LCD affiche Err 2%, ceci indique une procédure incorrecte pour mesurer le pourcentage de graisse corporelle.
6. Lorsque l'écran LCD affiche Errl, ceci indique un taux de graisse inférieur à 4 %.

Conseils de sécurité concernant les batteries

TOUJOURS :

- *Utiliser les piles recommandées.
- *Vous assurer de fermer correctement le compartiment des piles.
- *Installer les piles de manière appropriée, en respectant les repères plus et moins figurant sur la pile et à l'intérieur du compartiment.
- *Conserver les piles non utilisées dans leur emballage et les tenir à l'écart des objets métalliques susceptibles de provoquer un court-circuit.
- *Retirer les piles usées de la balance.
- *Retirer les piles de la balance en cas d'inutilisation prolongée.
- *Garder les piles non utilisées hors de portée des jeunes enfants.
- *Demander l'avis d'un médecin si une pile a été avalée accidentellement par un jeune enfant.

NE JAMAIS :

- *Jeter les piles dans le feu.
- *Tenter de recharger des piles ordinaires.

Conseils d'utilisation et d'entretien

- *Assurez-vous de placer la balance sur une surface plane, égale et ferme. Évitez les tapis ou les surfaces molles.
- *Pesez-vous systématiquement avec la même balance placée sur la même surface. Les sols irréguliers peuvent affecter la lecture.

- *La surface de la balance est glissante en cas d'humidité. Veuillez donc à la garder constamment sèche afin d'assurer votre sécurité lors de la pesée !
- *Pesez-vous sans chaussures ni chaussettes, avant les repas et chaque jour à la même heure.
- *Pour une meilleure précision, il n'est pas conseillé de se peser dans les 2 heures suivant le réveil.
- *Conservez la balance dans un endroit sec pour protéger ses composants électroniques.
- *Nettoyez-la après utilisation avec un chiffon doux et humide, n'utilisez aucun solvant et n'immergez pas le produit dans l'eau.
- *Évitez de surcharger l'appareil, sous peine de l'endommager de façon permanente.
- *Ne démontez pas la balance, excepté pour remplacer la pile.
- *Évitez les chocs ou les vibrations excessifs sur l'appareil, par exemple en laissant tomber la balance sur le sol ou en laissant tomber d'autres objets sur la balance.
- *L'utilisateur ayant inséré un matériau métallique dans son corps peut obtenir des différences dans la mesure de la graisse corporelle.
- *Il est déconseillé aux utilisateurs de pacemaker d'utiliser cet appareil.

Remplacement de la pile

1. Ouvrez le couvercle du compartiment à piles situé sur la face arrière de la balance en détachant le clip et en soulevant le couvercle.
2. Retirez les piles usagées et remplacez-les par des piles neuves. Veuillez à respecter la polarité.
3. Refermez le couvercle du compartiment à piles une fois les piles remplacées.

ENGLISH

IN ORDER TO ENSURE THAT YOU CAN USE THEM CORRECTLY PLEASE CAREFULLY READ THIS INSTRUCTION MANUAL BEFORE USING THE SCALES AND FOLLOW THE INSTRUCTIONS DURING USE.

Specifications



Capacity: 180 kg



BMI



Water
(10 to 75%, 0,1%)



Muscle
(0,1%)



Bonne
(0,1%)



Fat
(4 to 80%, 0,1%)

- *Equipped with a high precise strain gauge sensor system (4load cells)
- * Bamboo platform
- * LCD display size: 80 x 45 mm
- * Division: 100g/0.2lb
- * Tap to switch on
- * Individual data memory:10 people
- * Height range: 100-240cm
- * Age range: 10-80 years
- * Automatic zero resetting
- * Automatic switch off
- * Overload indicator
- * Low battery indicator
- * Power: 1 x CR2032 / CR2034 - 3V lithium battery
- * Recommended working environment: Temperature: 0°C -40°C/32°F-104°F; Relative Humidity <85%
- * Choice of weight unit: kilogram (kg); stone(st); pound (lb)

THIS SCALE WAS DESIGNED FOR HOUSEHOLD USE ONLY. IT MUST NOT BE USED FOR COMMERCIAL PURPOSES.

1. Remove the insulation slip from the battery contacts before use.
2. Select the weighing mode using the switch (kg) located on the back of the scales.
3. Place the scales on a firm, flat and even surface to ensure accuracy.
4. Tap the scales' platform to switch on the product. When the LCD display reads 0.0, step onto the platform, stand motionlessly while the scales compute your weight.
5. Your weight will be displayed and will flash twice before it is fixed.
6. When you step off the scales they will automatically switch off after 6 seconds.
7. If no weighing is carried out while 0.0 is displayed the scales will automatically switch off after 6 seconds.

Body Fat Measurement

In order to ensure accurate results, users should enter the required personal parameters as below: age, sex and height. These scales can store different personal parameters for up to 10 people. The technology used in these scales, Bio-electrical Impedance Analysis (BIA), is more technologically advanced than the older Body Mass Index (BMI) method in which fat% was calculated by using height and weight only. Our new BIA technology

uses 5 parameters to get a more accurate resolution for the analysis: weight and biological resistance, which are automatically measured by the scale, together with one set of personal parameters (age, gender and height), which are entered manually.

Mode selection and parameter setting:

Press and hold "SET" to enter parameter settings:

Press ▲ or ▼ to switch between Body parameters 0-9. Press "SET" to confirm your setting.

Press ▲ or ▼ to select male or female. Press "SET" to confirm your setting.

Press ▲ or ▼ to set your age. Press "SET" to confirm your setting.

Press ▲ or ▼ to set your height. Press "SET" to confirm your setting.

The values are flashed and recorded after you confirm the parameter settings.

Stand on the scales after 0.0 appears on the LCD. First the weight is recorded, then they display fat and water, muscle, bone, calories and BMI, indicating that the scales are analysing. Please do not move while this is happening. Once finished, the weight and body fat ratio, body water ratio, body muscle ratio, body bone ratio, calorie and BMI data will be displayed alternately 2 times before the scales automatically turn off. Compare the body fat reading against the "Body Fat Ratio Chart" to confirm your body health status.

Body Fat Ratio Chart (%)

Age	FEMALE (%)				MALE (%)			
	Low	Healthy	High	Obese	Low	Healthy	High	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

Due to the natural differences between people these charts should be used for reference purposes only.

Water Ratio Chart & Muscle Ratio Chart (%)

Age	FEMALE (%)				MALE (%)			
	Water			Body Muscle	Water			Body Muscle
	Low	Healthy	High		Low	Healthy	High	
6 - 15	< 57	57 - 67	> 67	> 34	< 58	58 - 72	> 72	> 40
16 - 30	< 47	47 - 57	> 57		< 53	43 - 67	> 67	
31 - 60	< 42	42 - 52	> 52		< 47	47 - 61	> 61	
31 - 60	< 37	37 - 47	> 47		< 42	42 - 56	> 56	

Due to the natural differences between people these charts should be used for reference purposes only.

Bone Weight Chart

	FEMALE			MALE		
Weight	< 45Kg	45 - 60Kg	> 60Kg	< 60Kg	60 - 75Kg	> 75Kg
Bone weight	-5,8Kg	-6,2Kg	-6,5Kg	-6,5Kg	-6,9Kg	-7,2Kg

Due to the natural differences between people these charts should be used for reference purposes only.

Trouble shooting

1. When the LCD screen displays LO, you should install 1 (one) new CR2032 battery.
2. When the LCD screen displays Err or ERR1, it indicates the wrong procedure has been followed.
3. When the LCD screen displays OL, it indicates that the maximum weight is exceeded.
4. When the LCD screen displays ErrH, it indicates that fat measurement is over 80%.
5. When the LCD screen displays Err 2%, it indicates the wrong procedure has been followed for measuring body fat percentage.
6. When the LCD screen displays Err1, it indicates the fat measurement is below 4%.

Battery Safety Advice

ALWAYS:

- * Use the recommended batteries.
- * Make sure that the battery compartment is secure.
- * Fit batteries correctly, observing the plus and minus marks on the battery and compartment.
- * Store unused batteries in their packaging and keep away from metal objects that could cause a short circuit.
- * Remove dead batteries from the scales.
- * Remove batteries from the scales if they will not be used for long time.
- * Keep loose batteries away from young children.
- * Seek medical advice if a battery has been accidentally swallowed by young child.

NEVER:

- * Dispose of batteries in fires.
- * Attempt to recharge ordinary batteries.

Advice for use and care

- * Ensure the scales are put on a flat, even and firm surface. Avoid carpet or soft surfaces.
- * Always weigh yourself with the same scales placed on the same surface. Uneven floors may affect the reading.
- * The surface of the scales will be slippery if wet. So please ensure they are dry to ensure your safety when weighing!
- * Weigh yourself without shoes and socks, before meals and always at the same time of each day.
- * For better accuracy, it is not advised to take measurements within 2 hours of waking up.
- * Keep the scales in a dry place to protect their electronic components.
- * Clean after use with a soft damp cloth, do not use solvents or immerse the product in water.
- * Avoid overloading, otherwise, permanent damage may occur.
- * Do not disassemble the scales other than to replace the battery.
- * Avoid excessive impact or vibration to the unit, such as dropping the scales onto the floor, or dropping other objects onto the scales.
- * A user who has any metal material inserted into his/her body may get differences in body fat measurement readings.
- * People with pacemakers are advised not to use this device.

Changing the battery

1. Open the battery box lid on the rear face of the scales by releasing the clip and lift off the box lid.
2. Remove the used batteries and replace with a new set. Ensure that the polarities are correct.
3. After replacing the battery, close the battery compartment lid.

PORTUGUÊS

PARA TER A CERTEZA DE QUE A USA CORRETAMENTE, LEIA COM ATENÇÃO ESTE MANUAL DE INSTRUÇÕES ANTES DE USAR A BALANÇA.

Especificações



Peso: 180 kg



BMI



Água
(10 - 75%, 0,1%)



Músculo
(0,1%)



Osso
(0,1%)



Gordo
(4 - 80%, 0,1%)

- * Equipada com um sistema de sensores de medição altamente preciso (4 células de carga)
- * Plataforma de bambu
- * Ecrã LCD tamanho: 80 x 45 mm
- * Divisão: 100 g/0.21 lb
- * Interruptor tátil
- * Memória de dados individuais: 10 pessoas
- * Gama de altura: 100-240 cm
- * Gama de idade: 10-80 anos
- * Reposição a zero automática
- * Desligar automático
- * Indicador de sobrecarga
- * Indicador de pilha gasta
- * Potência: 1 x pilha de lítio CR2032 / CR2034 - 3V
- * Ambiente de trabalho recomendado: Temperatura: 0 °C -40 °C/32 °F-104 °F; Humidade relativa <85%
- * Opção de unidade de peso: Quilograma(kg).Stone(st).Pound(lb)

ESTA BALANÇA FOI CONCEBIDA EXCLUSIVAMENTE PARA USO DOMÉSTICO; NÃO PODE SER USADA PARA FINS COMERCIAIS.

1. Remova o isolamento dos contactos da pilha antes de usar.
2. Selecione o modo de pesagem usando o interruptor (kg) situado na parte de trás da balança.
3. Pouse a balança numa superfície dura, plana e regular para garantir a sua exatidão.
- 4 Toque na plataforma da balança para a ligar; quando o LDC mostrar 0.0, suba para a plataforma e mantenha-se imóvel até a balança calcular o seu peso.
5. O seu peso será indicado e pisca duas vezes antes de ficar fixo.
6. Quando descer da balança, esta desliga automaticamente após 6 segundos.
7. Se não for efetuada qualquer pesagem enquanto o ecrã mostra 0.0, a balança desliga automaticamente após 6 segundos.

Medição da massa gorda

Para garantir resultados exatos, os utilizadores devem inserir os seguintes parâmetros pessoais necessários: idade, sexo e altura. Esta balança tem capacidade para guardar parâmetros pessoais de 10 pessoas diferentes, no total. A tecnologia usada nesta balança – Análise por bioimpedância elétrica (BIA) é tecnologicamente mais avançada do que o método mais antigo de Índice de massa corporal (IMC) em que a % de gordura era calculada usando apenas a altura e o peso. A nossa nova tecnologia BIA usa 5 parâmetros para obter uma resolução mais exata para a análise: peso e resistência biológica, que são medidos automaticamente pela balança, juntamente com um conjunto de parâmetros pessoais inseridos manualmente (idade, sexo e altura).

Seleção de modos e definição de parâmetros

Prima continuamente "SET" para entrar na definição de parâmetros
Prima ▲ ou ▼ para alternar entre os parâmetros Corpo (Body) 0-9. Prima "SET" para confirmar a sua seleção.
Prima ▲ ou ▼ para selecionar homem ou mulher. Prima SET para confirmar a sua definição.
Prima ▲ ou ▼ para definir a sua idade. Prima SET para confirmar a sua definição.
Prima ▲ ou ▼ para definir a sua altura. Prima "SET" para confirmar a sua definição.
Os valores piscam e são gravados após a confirmação da definição dos parâmetros acima.

Coloque-se de pé na balança depois de 0.0 aparecer no ecrã LCD. Primeiro é registado o peso, depois é mostrada a massa gorda e a hidratação, massa muscular, óssea, calorias, IMC, indicando que a balança está a analisar; não se mexa neste momento. Quando a análise termina, são indicados alternadamente por 2 vezes antes de a balança desligar automaticamente: o peso e o índice de massa gorda, hidratação, massa muscular, densidade óssea, calorias e IMC. Compare a leitura da massa gorda com os valores no <Quadro do índice de massa gorda> para confirmar o seu estado de saúde

Quadro do índice de massa gorda (%)

Idade	MULHER (%)				HOMEM (%)			
	Baixo	Saudável	Alto	Obese	Baixo	Saudável	Alto	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

Devido às diferenças naturais entre pessoas, este quadro deve apenas ser usado como referência.

Quadro do índice de hidratação & Quadro do índice de massa muscular (%)

Idade	MULHER (%)				HOMEM (%)			
	índice de hidratação			Massa muscular	índice de hidratação			Massa muscular
	Baixo	Saudável	Alto		Low Baixo	Saudável	Alto	
6 - 15	< 57	57 - 67	> 67	> 34	< 58	58 - 72	> 72	> 40
16 - 30	< 47	47 - 57	> 57		< 53	43 - 67	> 67	
31 - 60	< 42	42 - 52	> 52		< 47	47 - 61	> 61	
31 - 60	< 37	37 - 47	> 47		< 42	42 - 56	> 56	

Devido às diferenças naturais entre pessoas, este quadro deve apenas ser usado como referência.

Quadro de peso ósseo

	MULHER			HOMEM		
Peso	< 45Kg	45 - 60Kg	> 60Kg	< 60Kg	60 - 75Kg	> 75Kg
Peso ósseo	-5,8Kg	-6,2Kg	-6,5Kg	-6,5Kg	-6,9Kg	-7,2Kg

Devido às diferenças naturais entre pessoas, este quadro deve apenas ser usado como referência.

Diagnóstico de avarias

1. Quando o ecrã LCD mostra Lo, deve colocar 1 ou várias pilhas CR2032 novas.
2. Quando o ecrã LCD mostra Err ou ERRRL, isso indica que foi seguido o procedimento errado
3. Quando o ecrã LCD mostra OL, isso indica que foi excedido o peso máximo
4. Quando o ecrã LCD mostra ErrH, isso indica que a medição da gordura é superior a 80%
5. Quando o ecrã LCD mostra Err 2%, isso indica que o procedimento é errado para medir a percentagem de massa gorda
6. Quando o ecrã LCD mostra ErrL, isso indica medição da gordura inferior a 4%

Avisos de segurança da bateria

FAZER SEMPRE:

- *Use as pilhas recomendadas.
- *Certifique-se que o compartimento da pilha está bem seguro.
- *Monte as pilhas corretamente, observando as marcas de mais e menos na pilha e no compartimento.
- *Guarde as pilhas não usadas na embalagem e mantenha-as longe de objetos metálicos que possam causar curto-circuitos.
- *Remova as pilhas usadas da balança.
- *Remova as pilhas da balança se não a for usar por um longo período de tempo.
- *Mantenha as pilhas soltas longe do alcance das crianças.
- *Caso uma criança engula acidentalmente uma pilha, consulte um médico.

NUNCA FAZER:

- *Deitar as pilhas numa fogueira.
- *Tentar recarregar pilhas comuns.

Conselhos de utilização e cuidado

Certifique-se que a balança está pousada numa superfície plana, regular e dura. Evite alcatifa ou superfícies macias.

- *Pese-se sempre com a mesma balança pousada na mesma superfície. Os pisos irregulares podem afetar a leitura.
- *A superfície da balança pode ser escorregadia, se estiver molhada. Por isso, mantenha-a sempre seca para garantir a sua segurança enquanto se está a pesar!
- *Pese-se sem sapatos nem meias, antes das refeições e sempre à mesma hora de cada dia.
- *Para maior exatidão, não é aconselhado fazer medições nas 2 horas a seguir a acordar.
- *Guarde a balança em local seco e proteja os seus componentes eletrónicos.
- *Limpe-a após o uso com um pano macio húmido; não use solventes nem mergulhe o produto em água.
- *Evite sobrecarregar a balança; caso contrário, esta pode sofrer danos permanentes.
- *Não desmonte a balança para além do necessário para substituir a pilha.
- *Evite impacto ou vibração excessivos na unidade, como deixar cair a balança ao chão ou deixar cair outro objeto em cima da balança.
- *Os utilizadores que tenham algo metálico no corpo podem obter diferenças na medição da massa gorda.
- *Os utilizadores de Pacemaker não devem usar este dispositivo.

Substituir a pilha

1. Abra a tampa do compartimento da pilha na parte de trás da balança, soltando o clipe e levantando a tampa.
2. Remova as pilhas usadas e substitua-as por um conjunto novo. Certifique-se de que a polaridade está correta.
3. Depois de substituir as pilhas, coloque a tampa no compartimento.

ESPAÑOL

PARA ASEGURARSE DE USAR LA BÁSCULA CORRECTAMENTE, SE RECOMIENDA LEER ATENTAMENTE Y SEGUIR ESTE MANUAL DE INSTRUCCIONES ANTES DE UTILIZARLA.

Especificações



Capacidad:
180 kg



IMC



Agua
(10 - 75%, 0,1%)



Músculo
(0,1%)



Hueso
(0,1%)



Grasa
(4 - 80%, 0,1%)

- Equipada con un sistema de sensor de galga extensométrica de alta precisión (4 celdas de carga).
- Plataforma de bambú.
- Tamaño de la pantalla LCD: 80 x 45 mm
- Precisión: 100 g/0,21 lb

- Tocar para cambiar
- Memoria de datos individuales: 10 personas
- Rango de altura: 100 a 240 cm
- Rango de edad: 10 a 80 años
- Puesta a cero automática
- Apagado automático
- Indicador de sobrecarga
- Indicador de pila baja
- Alimentación: 1 pila de litio CR2032 / CR2034 - 3V
- Ambiente de uso recomendado: Temperatura: 0 a 40 °C / 32 a 104 °F; Humedad relativa < 85 %
- Elección de la unidad de peso: kilogramo (kg). Stone (st). Libra (lb).

ESTA BÁSCULA HA SIDO DISEÑADA ÚNICAMENTE PARA USO DOMÉSTICO, Y NO PUEDE EMPLEARSE CON FINES COMERCIALES.

1. Retirar la lámina aislante de los contactos de la pila antes de su uso.
2. Seleccionar el modo de pesaje usando el interruptor (kg) ubicado en la parte posterior de la báscula.
3. Colocar la báscula sobre una superficie firme, plana y uniforme para garantizar su precisión.
4. Tocar la plataforma de la báscula para encenderla. Cuando la pantalla LCD indique 0.0, subirse a la plataforma y permanecer inmóvil mientras la báscula calcula el peso.
5. Se mostrará el peso y la cifra parpadeará dos veces antes de dar un valor en firme.
6. Al bajar de la báscula, esta se apagará automáticamente después de 6 segundos.
7. Si no se realiza ningún pesaje mientras se muestra 0,0, la báscula se apagará automáticamente después de 6 segundos.

Medición de grasa corporal

Para garantir resultados exatos, os utilizadores devem inserir os seguintes parâmetros pessoais necessários: idade, sexo e altura. Esta balança tem capacidade para guardar parâmetros pessoais de 10 pessoas diferentes, no total. A tecnologia usada nesta balança – Análise por bioimpedância elétrica (BIA) é tecnologicamente mais avançada do que o método mais antigo de Índice de massa corporal (IMC) em que a % de gordura era calculada usando apenas a altura e o peso. A nossa nova tecnologia BIA usa 5 parâmetros para obter uma resolução mais exata para a análise: peso e resistência biológica, que são medidos automaticamente pela balança, juntamente com um conjunto de parâmetros pessoais inseridos manualmente (idade, sexo e altura).

Seleção de modos e definição de parâmetros

Para garantizar resultados precisos, los usuarios deben introducir unos parámetros personales necesarios, a saber: edad, sexo y altura.

Esta báscula tiene la función de almacenar hasta 10 personas en total con sus diferentes parámetros personales. La tecnología utilizada en esta báscula, el análisis de impedancia bioeléctrica (BIA), es tecnológicamente más avanzada que el antiguo método del índice de masa corporal (IMC) en el que se calculaba el porcentaje de grasa únicamente utilizando los datos de altura y peso. Nuestra nueva tecnología BIA utiliza 5 parámetros para obtener una resolución más precisa para el análisis en función del peso y la resistencia biológica, que la báscula mide automáticamente junto con su respectivo conjunto de parámetros personales (edad, sexo y altura) introducidos manualmente.

Selección de modo y configuración de parámetros

Mantener presionado "SET" para acceder a la configuración de parámetros.

Presionar ▲ o ▼ para cambiar entre el parámetro Cuerpo 0-9. Presionar "SET" para confirmar el ajuste.

Presionar ▲ o ▼ para seleccionar hombre o mujer. Presionar "SET" para confirmar el ajuste.

Presionar ▲ o ▼ para configurar la edad. Presionar "SET" para confirmar el ajuste.

Presionar ▲ o ▼ para configurar la altura. Presionar "SET" para confirmar el ajuste.

Los valores parpadearán y se registran después de la confirmación de ajuste de los parámetros anteriores.

Permanecer inmóvil en la báscula después de que aparezca 0,0 en la pantalla LCD. Primero se registra el peso, luego se muestra grasa y agua, músculo, hueso, calorías e IMC, lo que indica que la báscula está analizando. Se ruega no moverse en este momento. Una vez terminado, se mostrarán alternativamente la tasa de peso y de grasa corporal, la tasa de agua corporal, la tasa de músculo corporal, la tasa de hueso corporal, las calorías y el IMC 2 veces antes de que la báscula se apague automáticamente. Se puede comparar la lectura de grasa corporal con la <Tabla de relación de grasa corporal> para confirmar el estado de salud físico

Tabla de relación de grasa corporal (%)

Edad	MUJER (%)				HOMBRE (%)			
	Bajo	Saludable	Alto	Obeso	Bajo	Saludable	Alto	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

Debido a las diferencias naturales entre las personas, este cuadro debe utilizarse únicamente como referencia.

Gráfico de proporción de agua y proporción muscular (%)

Edad	MUJER (%)				HOMBRE (%)			
	proporción de agua			Cuerpo Músculo	proporción de agua			Cuerpo Músculo
	Bajo	Saludable	Alto		Bajo	Saludable	Alto	
6 - 15	< 57	57 - 67	> 67	> 34	< 58	58 - 72	> 72	> 40
16 - 30	< 47	47 - 57	> 57		< 53	43 - 67	> 67	
31 - 60	< 42	42 - 52	> 52		< 47	47 - 61	> 61	
31 - 60	< 37	37 - 47	> 47		< 42	42 - 56	> 56	

Debido a las diferencias naturales entre las personas, este cuadro debe utilizarse únicamente como referencia.

Gráfico de peso óseo

	MUJER			HOMBRE		
Peso	< 45Kg	45 - 60Kg	> 60Kg	< 60Kg	60 - 75Kg	> 75Kg
Peso óseo	-5,8Kg	-6,2Kg	-6,5Kg	-6,5Kg	-6,9Kg	-7,2Kg

Debido a las diferencias naturales entre las personas, este cuadro debe utilizarse únicamente como referencia.

Resolución de problemas

1. Cuando la pantalla LCD muestra LO, debe instalar 1 pila CR2032 nueva.
2. Cuando la pantalla LCD muestra Err o ERR1, indica que se ha seguido un procedimiento incorrecto.
3. Cuando la pantalla LCD muestra OL, indica que se ha excedido el peso máximo.
4. Cuando la pantalla LCD muestra ErrH, indica que la medición de grasa es superior al 80 %.
5. Cuando la pantalla LCD muestra Err 2%, indica que el procedimiento seguido para medir el porcentaje de grasa corporal es incorrecto.
6. Cuando la pantalla LCD muestra Err1, indica que la medición de grasa es inferior al 4 %.

Consejos de seguridad de la pila

SIEMPRE:

- Utilizar las pilas recomendadas.
- Asegurarse de que el compartimiento de la pila esté firmemente cerrado.
- Colocar la pila correctamente, observando las marcas más y menos de la misma en el compartimiento.
- Guardar las pilas no utilizadas en su embalaje y evitar el contacto con objetos metálicos que puedan provocar un cortocircuito.
- Retirar las pilas agotadas de la báscula.
- Retirar la pila de la báscula si esta no se va a utilizar durante mucho tiempo.
- Mantener las pilas fuera del alcance de los niños pequeños.
- Buscar atención médica si un niño pequeño ingiere accidentalmente una pila.

NUNCA:

- Desechar las pilas al fuego.
- Intentar recargar pilas normales.

Consejos de uso y mantenimiento

- Asegurarse de que la báscula esté colocada sobre una superficie plana, uniforme y firme. Evitar alfombras o superficies blandas.
- Pesarse siempre con la misma báscula colocada en la misma superficie. Los suelos irregulares pueden afectar la lectura.

- La superficie de la báscula estará resbaladiza si se moja. ¡Hay que mantenerla siempre seca para garantizar la seguridad al pesarse!
- Pesarse sin zapatos ni calcetines, antes de las comidas y siempre a la misma hora del día.
- Para una mayor precisión, no es recomendable realizar mediciones en las 2 horas posteriores a despertarse.
- Mantener la báscula en un lugar seco para proteger sus componentes electrónicos.
- Limpiar el producto después de su uso con un paño suave húmedo, no utilizar disolventes ni sumergirlo en agua.
- Evitar sobrecargarlo; de lo contrario, se pueden producir daños permanentes.
- No desmontar la báscula excepto para reemplazar la pila.
- Evitar impactos o vibraciones excesivos en la unidad, como dejar caer la báscula al suelo u otros objetos sobre la báscula.
- Los usuarios con materiales metálicos insertados en su cuerpo podrían obtener diferentes mediciones en la lectura de grasa corporal.
- Se desaconseja el uso de este dispositivo a usuarios con marcapasos.

Cambiar la pila

1. Abrir la compuerta de la caja de la pila en el reverso de la báscula soltando el clip y levantar la tapa de la caja.
2. Retirar la pila usada y reemplazarla por una pila nueva. Asegurarse de que coincida la polaridad correcta.
3. Cerrar la compuerta de la pila tras reemplazarla.

DEUTSCH

UM SICHERZUSTELLEN, DASS SIE DIE WAAGE RICHTIG EINSETZEN KÖNNEN, LESEN SIE BITTE VOR DER ERSTMALIGEN NUTZUNG SORGFÄLTIG DIE BEDIENUNGSANLEITUNG DURCH UND BEFOLGEN SIE DIE DORT BESCHRIEBENEN ANWEISUNGEN.

Technische Merkmale



Tragfähigkeit:
180 kg



BMI



Wasser
(10 - 75%, 0,1%)



Muskel
(0,1%)



Knochen
(0,1%)



Fett
(4 - 80%, 0,1%)

Ausgestattet mit einem hochpräzisen Dehnungsmessstreifen-Sensorsystem (4 Lastzellen)

*Bambus-Plattform

*Größe der LCD-Anzeige: 80 x 45 mm

*Mess-Einteilung: 100 g/0,21 lb

*Zum Wechseln tippen

*Individuelle Datenspeicherung: 10 Personen

*Größenbereich: 100 - 240 cm

*Altersbereich: 10 bis 80 Jahre

*Automatische Nullrückstellung

*Automatisches Ausschalten

*Überlastungsanzeige

*Anzeige für niedrigen Batteriestand

*Betrieb: 1 x CR2032 / CR2034 - 3V Lithium-Batterie

*Empfohlene Betriebsumgebung: Temperatur: 0 °C bis 40 °C/32 °F bis 104 °F; Relative Luftfeuchtigkeit < 85%

*Wahl der Gewichtseinheiten: Kilogramm (kg), Stone (st), Pound (lb)

DIESE WAAGE IST NUR FÜR DEN HAUSGEBRAUCH BESTIMMT UND KANN NICHT FÜR KOMMERZIELLE ZWECKE VERWENDET WERDEN.

1. Entfernen Sie vor dem Gebrauch den Isolierstreifen von den Batteriekontakten.
2. Wählen Sie den Wiegemodus mit dem Schalter (kg) auf der Rückseite der Waage.
3. Stellen Sie die Waage auf eine feste, flache und ebene Oberfläche, um ihre Genauigkeit zu gewährleisten.
4. Tippen Sie auf die Plattform der Waage, um das Gerät einzuschalten. Wenn das LCD-Display 0,0 anzeigt, stellen Sie sich auf die Plattform und bleiben unbeweglich stehen, während die Waage Ihr Gewicht berechnet.
5. Das LCD-Display zeigt anschließend Ihr Gewicht an. Nach zweimaligem Blinken der Gewichtsanzeige wird dieses fixiert.
6. Wenn Sie die Waage verlassen, schaltet sie nach 6 Sekunden automatisch ab.
7. Wenn keine Wägung erfolgt, während 0.0 angezeigt wird, schaltet sich die Waage nach 6 Sekunden automatisch ab.

Körperfettmessung:

Um genaue Ergebnisse zu erhalten, sollten die Benutzer die folgenden persönlichen Parameter eingeben: Alter, Geschlecht und Größe.

Diese Waage hat die Funktion, verschiedene persönliche Parameter für insgesamt 10 Personen zu speichern.

Die in dieser Waage verwendete Technologie, die bioelektrische Impedanzanalyse (BIA) ist technologisch fortschrittlicher als die ältere Body-Mass-Index-Methode (BMI), bei der der Fettanteil nur anhand von Größe und Gewicht berechnet wurde. Hier verwendet unsere neue BIA-Technologie 5 Parameter, um eine genauere Auflösung für die Analyse zu erhalten:

Gewicht und biologischer Widerstand, die automatisch von der Waage gemessen werden, zusammen mit einem Set von persönlichen Parametern (Alter, Geschlecht und Größe), die manuell eingegeben werden.

Moduswahl und Parametereinstellung:

Halten Sie "SET"gedrückt, um in die Parametereinstellung zu gelangen
 Drücken Sie ▲ oder ▼ , um zwischen den Körperparametern 9-9 zu wechseln. Drücken Sie "SET", um Ihre Einstellung zu bestätigen.
 Drücken Sie ▲ oder ▼ um männlich oder weiblich auszuwählen. Drücken Sie "SET", um Ihre Einstellung zu bestätigen.
 Drücken Sie ▲ oder ▼ , um Ihr Alter einzustellen. Drücken Sie "SET", um Ihre Einstellung zu bestätigen.
 Drücken Sie ▲ oder ▼ , um Ihre Größe einzustellen. Drücken Sie "SET", um Ihre Einstellung zu bestätigen.
 Die Werte werden blinkend angezeigt und aufgezeichnet, nachdem Sie die oben genannten Parametereinstellungen bestätigt haben.

Stellen Sie sich auf die Waage, wenn 0.0 auf dem LCD-Bildschirm erscheint. Zunächst wird das Gewicht aufgezeichnet, dann werden Fett und Wasser, Muskeln, Knochen, Kalorien und BMI mit dem Hinweis angezeigt, dass die Waage eine Analyse durchführt. Bitte bewegen Sie sich in diesem Moment nicht. Nach Beendigung der Messung werden die Daten für Gewicht, Körperfett, Körperwasser, Muskeln, Knochen, Kalorien und BMI abwechselnd 2 Mal angezeigt, bevor sich die Waage automatisch ausschaltet. Vergleichen Sie den Körperfettmesswert mit dem <Diagramm des Körperfett-Anteils>, um Ihren Gesundheitsstatus zu bestätigen.

Diagramm des Körperfett-Anteils (%)

Alter	WEIBLICH (%)				MÄNNLICH (%)			
	Niedrig	Gesund	Hoch	Überge-wichtig	Niedrig	Gesund	Hoch	Überge-wichtig
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

Aufgrund der natürlichen Unterschiede zwischen Personen sollte diese Tabelle nur zu Referenzzwecken verwendet werden

Wasserverhältnis-Diagramm & Muskelverhältnis-Diagramm (%)

Alter	WEIBLICH (%)				MÄNNLICH (%)			
	Wasserverhältnis			Körper-Musku-latur	Wasserverhältnis			Körper-Musku-latur
	Niedrig	Gesund	Hoch		Niedrig	Gesund	Hoch	
6 - 15	< 57	57 - 67	> 67	> 34	< 58	58 - 72	> 72	> 40
16 - 30	< 47	47 - 57	> 57		< 53	43 - 67	> 67	
31 - 60	< 42	42 - 52	> 52		< 47	47 - 61	> 61	
31 - 60	< 37	37 - 47	> 47		< 42	42 -56	> 56	

Aufgrund der natürlichen Unterschiede zwischen Personen sollte diese Tabelle nur zu Referenzzwecken verwendet werden

Knochengewichts-Diagramm (KG)

	WEIBLICH			MÄNNLICH		
Gewicht	< 45Kg	45 - 60Kg	> 60Kg	< 60Kg	60 - 75Kg	> 75Kg
Knochen-gewicht	-5,8Kg	-6,2Kg	-6,5Kg	-6,5Kg	-6,9Kg	-7,2Kg

Aufgrund der natürlichen Unterschiede zwischen Personen sollte diese Tabelle nur zu Referenzzwecken verwendet werden

Problemlösung

1. Wenn der LCD-Bildschirm LO anzeigt, sollten Sie eine neue CR2032-Batterie einsetzen.
2. Wenn der LCD-Bildschirm Err oder ERRL anzeigt , bedeutet dies, dass ein falsches Verfahren angewandt wurde
3. Wenn der LCD-Bildschirm OL anzeigt, bedeutet dies, dass das maximale Gewicht überschritten wurde
4. Wenn der LCD-Bildschirme ErrH anzeigt, bedeutet dies, dass die Fettmessung über 80 % liegt
5. Wenn der LCD-Bildschirm Err 2% anzeigt , bedeutet dies, dass ein falsches Verfahren zur Körperfettmessung angewandt wurde
6. Wenn der LCD-Bildschirm Errl anzeigt, bedeutet dies, dass die Fettmessung unter 4 % liegt

Sicherheitshinweise zur Batterie

UNBEDINGT

- *Die empfohlenen Batterien verwenden.
- *Vergewissern Sie sich, dass das Batteriefach sicher ist.
- *Setzen Sie die Batterien richtig ein und beachten Sie dabei die Plus- und Minus-Zeichen auf der Batterie und dem Batteriefach.
- *Bewahren Sie unbenutzte Batterien in ihrer Verpackung auf und halten Sie sie von Metallgegenständen fern, die einen Kurzschluss verursachen könnten.
- *Entfernen Sie leere Batterien aus der Waage.
- *Entfernen Sie die Batterien aus der Waage, wenn diese für einen längeren Zeitraum nicht genutzt werden.
- *Halten Sie lose Batterien von kleinen Kindern fern.
- *Falls ein Kleinkind versehentlich eine Batterie verschluckt, suchen Sie bitte einen Arzt auf.

NIEMALS

- *Batterien im Feuer entsorgen.
- *Versuchen, herkömmliche Batterien aufzuladen.

Hinweise zu Gebrauch und Pflege

- *Vergewissern Sie sich, dass die Waage auf einer flachen, festen und ebenen Oberfläche steht. Vermeiden Sie Teppiche oder weiche Oberflächen.
- *Wiegen Sie sich immer mit der gleichen Waage, die sich auf der gleichen Unterlage befindet. Unebene Bodenbeläge können die Ablesung beeinträchtigen.
- *Die Oberfläche der Waage ist bei Nässe rutschig. Halten Sie diese folglich stets trocken, um Ihre Sicherheit beim Wiegen zu gewährleisten!
- *Wiegen Sie sich ohne Schuhe und Socken, vor den Mahlzeiten und stets zur gleichen Tageszeit.
- *Um eine bessere Genauigkeit zu erreichen, wird empfohlen, die Messung nicht innerhalb von 2 Stunden nach dem Aufwachen vorzunehmen.
- *Bewahren Sie die Waage an einem trockenen Ort auf, um ihre elektronischen Bauteile zu schützen.
- *Reinigen Sie das Produkt nach dem Gebrauch mit einem weichen, feuchten Tuch, verwenden Sie keine Lösungsmittel und tauchen Sie das Produkt nicht ins Wasser.
- *Vermeiden Sie eine Überlastung, da ansonsten dauerhafte Schäden auftreten können.
- *Nehmen Sie die Waage nur zum Auswechseln der Batterie auseinander.
- *Vermeiden Sie, dass das Gerät übermäßiger Stoßeinwirkung oder Vibrationen ausgesetzt ist, beispielsweise das Fallenlassen der Waage auf den Boden oder das Fallenlassen von Gegenständen auf die Waage.
- *Bei Benutzern mit Metallteilen im Körper kann es zu Abweichungen bei der Messung des Körperfettanteils kommen.
- *Benutzern von Herzschrittmachern wird von der Verwendung dieses Geräts abgeraten.

Auswechseln der Batterie

1. Öffnen Sie die Klappe des Batteriefachs auf der Rückseite der Waage, indem Sie den Clip lösen und die Klappe des Batteriefachs abnehmen.
2. Entfernen Sie die verbrauchten Batterien und ersetzen Sie diese durch einen neuen Satz Batterien. Achten Sie beim Einlegen der Batterien auf die richtige Polarität.
3. Schließen Sie nach dem Einlegen der neuen Batterien das Batteriefach.

NEDERLANDS

LEES DEZE GEBRUIKSAANWIJZING ZORGVULDIG EN VOLG DE INSTRUCTIES VOOR GEBRUIK OM DE WEEGSCHAAL CORRECT TE GEBRUIKEN.

Specificaties



Maximaal gewicht:
180 kg



BMI



Water
(10 - 75%, 0,1%)



Spier
(0,1%)



Bot
(0,1%)



Vet
(4 - 80%, 0,1%)

- * Uitgerust met een zeer nauwkeurige sensoren voor het meten van de spanning (4 laadcellen)
- * Bamboe platform aan de bovenkant
- Lcd-display: 80 x 45 mm
- * Schaal: 100 g (0.21b)
- * Drukgevoelige switch
- * Individuele gegevensopslag: 10 personen

- * Lichaamslengte: 100-240 cm
- * Leeftijd: 10-80 jaar
- * Automatische reset op nul
- * Auto off
- * Overbelasting indicator
- * Indicator batterij bijna leeg
- * Voeding: 1 x CR2032 / CR2034 - 3V lithium batterij
- * Aanbevolen werkomgeving: temperatuur 0°-40°C, relatieve luchtvochtigheid < 85%
- * Keuze van gewichtseenheid: kilogram (kg), stone (st), pound (lb).

DEZE WEEGSCHAAL IS UITSLUITEND ONTWERPEN VOOR HUISHOUELIJK GEBRUIK EN MAG NIET WORDEN GEBRUIKT VOOR COMMERCIËLE DOELEINDEN.

1. Verwijder voor gebruik de beschermkap van de batterijcontacten.
2. Selecteer de weegseenheid met de schakelaar (kg) aan de achterkant van de weegschaal.
3. Plaats de weegschaal op een stevige, vlakke en effen ondergrond om de nauwkeurigheid te garanderen.
4. Tik op het platform van de weegschaal om hem in te schakelen. Op het moment dat het LCD-scherm 0,0 aangeeft, start u op het platform. Sta nu volkomen stil terwijl de weegschaal uw gewicht berekent.
5. Uw gewicht wordt weergegeven en knippert twee keer voordat deze wordt vastgelegd.
6. Wanneer u van de weegschaal stapt, schakelt deze na 6 seconden automatisch uit.
7. De weegschaal schakelt ook na 6 seconden automatisch uit als er geen weging wordt uitgevoerd op het moment dat er 0,0 wordt weergegeven,

Hinweise zu Gebrauch und Pflege

- *Vergewissern Sie sich, dass die Waage auf einer flachen, festen und ebenen Oberfläche steht. Vermeiden Sie Teppiche oder weiche Oberflächen.
- *Wiegen Sie sich immer mit der gleichen Waage, die sich auf der gleichen Unterlage befindet. Unebene Bodenbeläge können die Ablesung beeinträchtigen.
- *Die Oberfläche der Waage ist bei Nässe rutschig. Halten Sie diese folglich stets trocken, um Ihre Sicherheit beim Wiegen zu gewährleisten!
- *Wiegen Sie sich ohne Schuhe und Socken, vor den Mahlzeiten und stets zur gleichen Tageszeit.
- *Um eine bessere Genauigkeit zu erreichen, wird empfohlen, die Messung nicht innerhalb von 2 Stunden nach dem Aufwachen vorzunehmen.
- *Bewahren Sie die Waage an einem trockenen Ort auf, um ihre elektronischen Bauteile zu schützen.
- *Reinigen Sie das Produkt nach dem Gebrauch mit einem weichen, feuchten Tuch, verwenden Sie keine Lösungsmittel und tauchen Sie das Produkt nicht ins Wasser.
- *Vermeiden Sie eine Überlastung, da ansonsten dauerhafte Schäden auftreten können.
- *Nehmen Sie die Waage nur zum Auswechseln der Batterie auseinander.
- *Vermeiden Sie, dass das Gerät übermäßiger Stoßeinwirkung oder Vibrationen ausgesetzt ist, beispielsweise das Fallenlassen der Waage auf den Boden oder das Fallenlassen von Gegenständen auf die Waage.
- *Bei Benutzern mit Metallteilen im Körper kann es zu Abweichungen bei der Messung des Körperfettanteils kommen
- *Benutzern von Herzschrittmachern wird von der Verwendung dieses Geräts abgeraten.

Meting lichaamsvet

Voor nauwkeurige resultaten moeten gebruikers de hieronder aangegeven vereiste persoonlijke parameters invoeren zoals: leeftijd, geslacht en lengte.

Deze weegschaal kan de verschillende persoonlijke parameters opslaan van maximaal 10 personen.

De technologie die door deze schaal wordt gebruikt, de Bioelektrische Impedantie Analyse (BIA), is technologisch geavanceerder dan de oudere Body Mass Index (BMI) methode die het vetpercentage alleen berekende op basis van lengte en gewicht. De nieuwe BIA-technologie gebruikt 5 parameters voor een nauwkeuriger resultaat van de analyse gewicht en biologische weerstand, die automatisch worden gemeten door de weegschaal, in combinatie met de specifieke set van persoonlijke parameters (leeftijd, geslacht en lengte), die handmatig zijn ingevoerd.

Selectie van de modus en instellen van de parameters:

Selectie van de modus en instellen van de parameters

Hou "SET" ingedrukt om de parameters in te stellen

Druk ▲ of ▼ om te switchen tussen Body parameter 0-9. Druk op "SET" om te bevestigen.

Druk ▲ of ▼ om man/vrouw te selecteren. Druk op "SET" om te bevestigen.

Druk ▲ of ▼ om je leeftijd in te stellen. Druk op "SET" om te bevestigen.

Druk ▲ of ▼ om je lengte in te stellen. Druk op "SET" om te bevestigen

De waarden knipperen en worden opgeslagen na bevestiging van de verschillende parameters.

Ga op de weegschaal staan nadat 0,0 verschijnt op het lcd-display. Eerst wordt uw lichaamsgewicht gemeten, vervolgens worden de indicaties voor lichaamsvet, vochtgehalte, spier- en botmassa, caloriebehoefte en BMI weergegeven. Dit betekent dat de weegschaal aan het analyseren is. Blijf op dit moment volkomen stil staan. Als de analyse klaar is worden de waarden voor het

lichaamsgewicht en -vet, vochtgehalte, spier- en botmassa, caloriebehoefte en BMI 2 keer na elkaar weergegeven. Daarna schakelt weegschaal automatisch uit. Vergelijk uw lichaamsvetmeting met de <Body Fat Ratio Chart> (lichaamsvettabel) om de gezondheidstoestand van uw lichaam te evalueren.

Body Fat Ratio Chart/ Lichaamsvettabel (%)

Leeftijd	VROUW (%)				MAN (%)			
	Laag	Gezond	Hoog	Te hoog	Laag	Gezond	Hoog	Te hoog
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

Gezien de verschillen tussen mensen dienen deze tabellen alleen ter indicatie.

Lichaamsvochtgehalte & Spiermassa tabel (%)

Leeftijd	VROUW (%)				MAN (%)			
	Lichaamsvochtgehalte			Spier-massa	Lichaamsvochtgehalte			Spier-massa
	Laag	Gezond	Hoog		Laag	Gezond	Hoog	
6 - 15	< 57	57 - 67	> 67	> 34	< 58	58 - 72	> 72	> 40
16 - 30	< 47	47 - 57	> 57		< 53	43 - 67	> 67	
31 - 60	< 42	42 - 52	> 52		< 47	47 - 61	> 61	
31 - 60	< 37	37 - 47	> 47		< 42	42 -56	> 56	

Gezien de verschillen tussen mensen dienen deze tabellen alleen ter indicatie.

Botgewicht grafiek

	VROUW			MAN		
Wicht	< 45Kg	45 - 60Kg	> 60Kg	< 60Kg	60 - 75Kg	> 75Kg
Botgewicht	-5,8Kg	-6,2Kg	-6,5Kg	-6,5Kg	-6,9Kg	-7,2Kg

Gezien de verschillen tussen mensen dienen deze tabellen alleen ter indicatie.

Probleemoplossen / Troubleshooting

- Plaats 1 nieuwe CR2032 batterij als er LO op het lcd-display staat.
- De verkeerde procedure is gevolgd als er ERR of ERRL op het lcd-display staat.
- Het maximale gewicht is overschreden als er OL op het lcd-display staat.
- Het berekende vetpercentage is meer dan 80% als er ErrH op het lcd-display staat.
- De verkeerde procedure voor het meten van het lichaamsvetpercentage is gevolgd als er Err 2% op het lcd-display staat.
- Het lichaamsvetpercentage is minder dan 4% als er Errl op het lcd-display staat.

Aanbevelingen veilig gebruik batterijen :

ALTIJD-

- * Aanbevolen batterijen gebruiken
- * Batterijvak goed en veilig sluiten
- * Batterijen op een juiste wijze plaatsen met plus en min aan de goede kant (zie batterijen en vakje)
- * Berg ongebruikte batterijen veilig op in hun verpakking en niet in de buurt van metaal (i.v.m. eventuele kortsluiting)
- * Verwijder lege batterijen direct uit de weegschaal
- * Verwijder batterijen uit de weegschaal als deze voor langere tijd niet wordt gebruikt
- * Houd batterijen uit de buurt van kinderen
- * Raadpleeg direct een huisarts als een kind per ongeluk een batterij heeft ingeslikt

NOOIT-

- * Batterijen in vuur gooien
- * Proberen om gewone batterijen op te laden

Advice for use and care

- * Zet de weegschaal op een vlakke, effen en stevige ondergrond. Vermijd tapijt of zachte oppervlakken.

Weeg uzelf altijd met dezelfde weegschaal op dezelfde plek. Ongelijke ondergronden kunnen de meting beïnvloeden.

*Het oppervlak van de weegschaal is glad als deze nat is. Houd deze dus altijd droog om uw veiligheid tijdens het wegen te garanderen!

* Weeg uzelf blootvoets, voor de maaltijd en altijd op hetzelfde tijdstip van de dag.

* Voor een betere nauwkeurigheid wordt het afgeraden om binnen 2 uur na het ontwaken te meten.

* Bewaar de weegschaal op een droge plaats om de elektronische onderdelen te beschermen.

* Reinig hem na gebruik met een zachte vochtige doek, gebruik geen oplosmiddelen en dompel de weegschaal niet onder in water.

* Vermijd overbelasting, anders kan er permanente schade optreden.

* Haal de weegschaal niet uit elkaar, alleen om de batterij te vervangen.

* Vermijd overmatige impact of trillingen op het apparaat, zoals het laten vallen van de weegschaal op een vloer of voorwerpen op de weegschaal zelf.

* Een gebruiker met metalen delen in zijn/haar lichaam, kan een afwijking krijgen in de meting van zijn/haar lichaamsvet.

* Voor gebruikers van een pacemaker wordt afgeraden dit apparaat te gebruiken.

De batterij vervangen

1. Open het batterijvak aan de achterkant van de weegschaal door de deksel te verwijderen
2. Verwijder en vervang de oude batterijen. Let op de correcte plus en min kant.
3. Sluit het batterijvak weer na vervanging.

ITALIANO

PER AVERE LA CERTEZZA DI FARE UN USO CORRETTO DELLA BILANCIA, LEGGERE ATTENTAMENTE E SEGUIRE QUESTE ISTRUZIONI PRIMA DI UTILIZZARE LA BILANCIA.

Specifiche



Portata massima
180 kg



BMI



Acqua
(10 - 75%, 0,1%)



Musculo
(0,1%)



Ossso
(0,1%)



Grasso
(4 - 80%, 0,1%)

*Dotata di un sistema di sensori estensimetrici ad alta precisione (4 celle di carico)

*Pedana in bambù

*Dimensioni del display LCD: 80 x 45 mm

*Precisione: 100g / 0,21 lb

*Accensione a tocco

*Slot di memoria individuali: 10 persone

*Altezza: 100 - 240 cm

*Fascia d'età: 10-80 anni

*Ripristino automatico dello zero

*Spegnimento automatico

*Indicatore di sovraccarico

*Indicatore di batteria scarica

*Alimentazione: 1 batteria al litio CR2032 / CR2034 - 3V

*Condizioni operative: temperatura 0°C - 40°C / 32°F - 104°F; umidità relativa <85%.

*Scelta dell'unità di peso: chilogrammo (kg), stone (st), libbra (lb)

QUESTA BILANCIA È STATA PROGETTATA PER IL SOLO USO DOMESTICO, NON PUÒ ESSERE UTILIZZATA PER SCOPI COMMERCIALI.

1. Prima dell'uso, rimuovere la pellicola isolante dai contatti della batteria.

2. Selezionare la modalità di pesatura utilizzando l'interruttore (kg) situato sul retro della bilancia.

3. Posizionare la bilancia su una superficie solida, piana e uniforme per garantirne la precisione.

4. Toccare la pedana della bilancia per accenderla; quando il display LCD visualizza 0,0, salire sulla pedana e rimanere immobili mentre la bilancia calcola il peso.

5. Il peso viene visualizzato e lampeggia due volte prima di apparire fisso.

6. Quando si scende dalla bilancia, questa si spegne automaticamente dopo sei secondi.

7. Se non viene effettuata alcuna pesata mentre è visualizzato 0,0, la bilancia si spegne automaticamente dopo 6 secondi.

Misurazione del grasso corporeo

Per garantire risultati accurati, gli utenti devono inserire i parametri personali richiesti come indicati di seguito: età, sesso e altezza. Questa bilancia è in grado di memorizzare i parametri personali di fino a dieci persone diverse. La tecnologia utilizzata in questa bilancia, l'analisi dell'impedenza bioelettrica (BIA), è tecnologicamente più avanzata rispetto al più vecchio metodo dell'indice di massa corporea (IMC), in cui la percentuale di grasso veniva calcolata utilizzando solo l'altezza e il peso della persona. Per fornire risultati più accurati, la nostra nuova tecnologia BIA utilizza cinque parametri: peso e resistenza biologica, che vengono misurati automaticamente dalla bilancia, oltre ai corrispondenti parametri personali (età, sesso e altezza) che vengono inseriti manualmente.

Selezione della modalità e impostazione dei parametri

Per accedere all'impostazione dei parametri tenere premuto "SET"

Premere ▲ o ▼ per scorrere tra i parametri Corpo 0-9. Premere "SET" per confermare l'impostazione.

Premere ▲ o ▼ per selezionare maschio o femmina. Premere "SET" per confermare l'impostazione.

Premere ▲ o ▼ per impostare l'età. Premere "SET" per confermare l'impostazione.

Premere ▲ o ▼ per impostare la propria altezza. Premere "SET" per confermare l'impostazione

I valori lampeggiano e vengono registrati dopo la conferma dell'impostazione dei parametri corrispondenti.

Salire sulla bilancia dopo la comparsa dello 0,0 sul display LCD. Prima viene registrato il peso, poi vengono visualizzati i dati relativi al grasso e all'acqua, ai muscoli, alle ossa, alle calorie e al BMI, con l'indicazione che la bilancia sta effettuando l'analisi, quindi rimanere immobili. Al termine dell'analisi, i dati relativi al peso e alla percentuale di grasso corporeo, di acqua corporea, di muscoli, di ossa, di calorie e il BMI vengono visualizzati alternativamente per due volte prima che la bilancia si spenga automaticamente. Confrontare il valore della percentuale del grasso corporeo con la <Tabella della percentuale di grasso corporeo> per verificare lo stato di salute del proprio corpo.

Tabella della percentuale di grasso corporeo (%)

Età	DONNA (%)				UOMO (%)			
	Basso	Normale	Alto	Obeso	Basso	Normale	Alto	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

A causa delle naturali differenze esistenti tra gli individui, questa tabella deve essere usata solo come riferimento

Tabella della percentuale di acqua e muscoli (%)

Età	DONNA (%)				UOMO (%)			
	acqua			Muscoli	acqua			Muscoli
	Basso	Normale	Alto		Basso	Normale	Alto	
6 - 15	< 57	57 - 67	> 67	> 34	< 58	58 - 72	> 72	> 40
16 - 30	< 47	47 - 57	> 57		< 53	43 - 67	> 67	
31 - 60	< 42	42 - 52	> 52		< 47	47 - 61	> 61	
31 - 60	< 37	37 - 47	> 47		< 42	42 - 56	> 56	

A causa delle naturali differenze esistenti tra gli individui, questa tabella deve essere usata solo come riferimento

Tabella del peso osseo

	DONNA			UOMO		
Peso	< 45Kg	45 - 60Kg	> 60Kg	< 60Kg	60 - 75Kg	> 75Kg
poids des os	-5,8Kg	-6,2Kg	-6,5Kg	-6,5Kg	-6,9Kg	-7,2Kg

A causa delle naturali differenze esistenti tra gli individui, questa tabella deve essere usata solo come riferimento

Risoluzione dei problemi

1. Quando sullo schermo LCD viene visualizzato LO, è necessario installare 1 nuova batteria CR2032.
2. Quando sullo schermo LCD viene visualizzato Err o ERRL, significa che è stata seguita una procedura errata.
3. Quando sullo schermo LCD viene visualizzato OL, significa che il peso massimo è stato superato.
4. Quando sullo schermo LCD viene visualizzato ErrH, significa che la misurazione del grasso ha superato l'80%.
5. Quando sullo schermo LCD viene visualizzato Err 2%, significa che la procedura di misurazione della percentuale di grasso corporeo è errata.
6. Quando sullo schermo LCD viene visualizzato Errl, significa che la misurazione del grasso è inferiore al 4%

Consigli per un uso sicuro della batteria

SEMPRE...

*Utilizzare le batterie consigliate.

*Assicurarsi che il vano batteria sia ben chiuso.

*Inserire correttamente la batteria, rispettando i segni più e meno sulla batteria e sul vano.

*Conservare le batterie inutilizzate nella loro confezione e tenerle lontane da oggetti metallici che potrebbero causare un cortocircuito.

*Rimuovere la batteria scarica dalla bilancia.

- *Ремонтировать батарею с баланса, если эта не используется на протяжении долгого времени.
- *Хранить батареи вне досягаемости детей.
- *Консультироваться с врачом, если батарея случайно проглочена ребенком.

НИКОГДА...

- *Бросать батареи в огонь.
- *Пытаться перезарядить обычные батареи.

СОВЕТЫ ПО ТЕХНИЧЕСКОМУ ОБСЛУЖИВАНИЮ

- *Обеспечить, чтобы баланс находился на ровной, однородной и прочной поверхности. Избегать ковров и мягких поверхностей.
- *Взвешиваться всегда с тем же балансом на той же поверхности. Неровные покрытия могут влиять на показания.
- *Поверхность баланса должна быть сухой, чистой. Поэтому, рекомендуется держать ее всегда сухой для обеспечения безопасности во время взвешивания!
- *Взвешиваться без обуви и носков, перед едой и всегда в одно и то же время каждый день.
- *Для большей точности, рекомендуется не проводить измерения в течение 2 часов после пробуждения.
- *Хранить баланс в сухом месте для защиты электронных компонентов.
- *Чистить после использования мягкой влажной тканью, не использовать растворители или погружать изделие в воду.
- *Избегать перезарядки баланса, иначе это может привести к повреждению.
- *Не разбирать баланс, если не требуется замена батареи.
- *Избегать подвергать устройство ударам или сильным вибрациям, например, падение баланса на пол или падение других предметов на баланс.
- *Лицо, к которому был прикреплен датчик из металла на теле, может обнаружить различия в измерениях жировой ткани.
- *Использование этого устройства не рекомендуется для носителей кардиостимуляторов.

ЗАМЕНА БАТАРЕИ

1. Открыть крышку отсека батареи на задней панели баланса, отщелкнув защелку и подняв крышку.
2. Удалить использованную батарею и заменить ее новой. Обеспечить, чтобы полярность была правильной.
3. Закрепить крышку отсека батарей после замены батареи.

РУССКИЙ

ЧТОБЫ УБЕДИТЬСЯ, ЧТО ВЫ БУДЕТЕ ИСПОЛЬЗОВАТЬ ИХ ПРАВИЛЬНО, ОСТОРОЖНО ПРОЧИТАЙТЕ ЭТУ ИНСТРУКЦИЮ ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ВЕСОВ И ВПОСЛЕДСТВИИ СОБЛЮДАЙТЕ ЕЕ.

Спецификации



Максимальная нагрузка: 180 kg



BMI



Вода
(10 – 75%, 0,1%)



Masse musculaire
(0,1%)



Мышцы
(0,1%)



Жир
(4 – 80%, 0,1%)

- * Оснащены высокоточным датчиком напряжения (4 ячейки нагрузки)
- * бамбуковая платформа
- Размер ЖК-дисплея: 80 x 45 мм
- * Деление: 100 г / 0,21b
- * Нажмите вкл. для включения
- * Индивидуальная память данных: 10 человек
- * Диапазон измерения роста: 100–240 см
- * Возрастная группа: 10–80 лет
- * Автоматический сброс на ноль
- * Автоматическое выключение
- * Индикатор перегрузки
- * Индикатор низкого заряда батареи
- * Питание: 1 x литиевая батарейка CR2032 / CR2034 – 3V
- * Рекомендуемая рабочая среда: температура: 0 °C– 40 °C/32 °F–104°F; Относительная влажность <85%
- * Выбор единицы веса: килограмм (kg), стоун (st), фунт (lb)

Эти весы предназначены только для домашнего использования, их нельзя использовать в коммерческих целях.

1. Перед использованием снимите изоляционную накладку с контактов батарейки.
2. Выберите режим взвешивания с помощью переключателя (kg), расположенного на задней панели весов.
3. Поместите весы на твердую, плоскую и ровную поверхность для обеспечения точности измерения

4. Нажмите на платформу весов, чтобы включить изделие. Когда на ЖК-дисплее отобразится 0,0, встаньте на платформу и стойте неподвижно, пока весы не вычислят ваш вес.
5. Ваш вес отобразится и мигнет дважды, прежде чем проблема будет исправлена.
6. После того как вы сойдете с весов, они будут автоматически выключены через 6 секунд.
7. Если взвешивание не выполняется, когда на весах отображается 0,0, весы автоматически выключаться через 6 секунд.

Измерение телесного жира

Для обеспечения точности результатов пользователи должны ввести необходимые персональные параметры, такие как возраст, пол и рост.

У этих весов есть функция хранения различных личных параметров для 10 человек

Технология, используемая в этих весах, а именно биоэлектрический импедансный анализ (BIA), является более продвинутой, чем старый метод индекса массы тела (ИМТ), с помощью которого % жира измерялся только по росту и весу. В этих весах применяется наша новая технология BIA, которая использует 5 параметров для получения более точного разрешения для анализа: весовое и биологическое сопротивление, которые автоматически измеряются весами вместе с их соответствующим набором личных параметров (возраст, пол и рост), вводимым вручную.

Выбор режима и настройка параметров :

Нажмите и удерживайте "SET" для входа в настройку параметров

Нажмите ▲ или ▼ для переключения между параметрами тела 0–9. Нажмите "SET", чтобы подтвердить свой параметр.

Нажмите ▲ или ▼, чтобы выбрать мужской или женский пол. Нажмите "SET", чтобы подтвердить свой параметр.

Нажмите ▲ или ▼, чтобы установить свой возраст. Нажмите "SET", чтобы подтвердить свою настройку.

Нажмите ▲ или ▼, чтобы установить рост.

Нажмите "SET", чтобы подтвердить свои настройки

Значение замигают и запишутся после подтверждения установки вышеуказанных параметров.

Встаньте на весы после того, как 0.0 отобразится на ЖК-дисплее. Сначала записывается вес, потом отображается доля жира и воды, мышц, костей, калории, ИМТ. Это указывает на то, что весы выполняют анализ. Пожалуйста, не двигайтесь в этот момент. После завершения анализа вес и процент жира, воды, мышц, костей в организме, калория и ИМТ отображаются попеременно для 2 раз до того, как весы автоматически выключатся. Сравните показатель жира в организме с <Таблицей доли жиров в организме>, чтобы убедиться, что ваш организм здоров

Таблица доли жира в организме (%)

Возраст	ЖЕНЩИНА (%)				МУЖЧИНА (%)			
	Низкий	Здоровый	Высокий	Ожирение	Низкий	Здоровый	Высокий	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

Из-за естественных различий между людьми это диаграмма используется только в справочных целях

Таблица доли воды и таблица доли мышц (%)

Возраст	ЖЕНЩИНА (%)				МУЖЧИНА (%)			
	доли воды			Тело Мышцы	доли воды			Тело Мышцы
	Низкий	Здоровый	Высокий		Низкий	Здоровый	Высокий	
6 – 15	< 57	57 – 67	> 67	> 34	< 58	58 – 72	> 72	> 40
16 – 30	< 47	47 – 57	> 57		< 53	43 – 67	> 67	
31 – 60	< 42	42 – 52	> 52		< 47	47 – 61	> 61	
31 – 60	< 37	37 – 47	> 47		< 42	42 – 56	> 56	

Из-за естественных различий между людьми это диаграмма используется только в справочных целях

Таблица веса костей

	ЖЕНЩИНА			МУЖЧИНА		
масса	< 45Kg	45 – 60Kg	> 60Kg	< 60Kg	60 – 75Kg	> 75Kg
вес кости	-5,8Kg	-6,2Kg	-6,5Kg	-6,5Kg	-6,9Kg	-7,2Kg

Из-за естественных различий между людьми это диаграмма используется только в справочных целях

Устранение неисправностей

1. Когда на ЖК-дисплее отображается LO, нужно установить 1 новую батарейку CR2032.
2. Когда на ЖК-экране отображается Err или ERRL, это указывает на то, что была использована неправильная процедура
3. Когда на ЖК-экране отображается OL, это указывает на превышение максимального веса
4. Когда на ЖК-экране отображается ErrH, это означает, что содержание жира более 80 %
5. Когда на ЖК-экране отображается Err 2%, это указывает на неправильную процедуру измерения процента жира в организме.
6. Когда на ЖК-экране отображается ErrL, это указывает на содержание жира ниже 4%

Советы по безопасности при работе с батарейками

ВСЕГДА -

- * Используйте рекомендуемые батарейки.
- * Убедитесь, что батарейный отсек надежно закрыт
- * Правильно устанавливайте батарейки, соблюдая отметки «плюс» и «минус» на батарейке и отсеке.
- * Храните неиспользованные батарейки в упаковке и вдали от металлических предметов, которые могут вызвать короткое замыкание.
- * Извлекайте разряженные батарейки из весов.
- * Извлекайте батареи, из весов если не планируете использовать устройство в течение долгого времени.
- * Держите неиспользуемые батарейки в недоступном для маленьких детей месте.
- * Обратитесь за медицинской помощью, если маленький ребенок случайно проглотил батарейку.

НИКОГДА -

- * Не утилизируйте батарейки путем сжигания.
- * Не пытайтесь перезарядить обычные батарейки.

Рекомендации по использованию и уходу

- * Убедитесь, что весы размещены на плоской, ровной и твердой поверхности. Не ставьте их на ковры и мягкие поверхности.
- * Всегда взвешивайтесь на одних и тех же весах, расположенных на одной и той же поверхности. При размещении весов на неровном полу их показания могут быть неверными.
- * Поверхность весов становится скользкой при намокании. Поэтому всегда держите ее сухим, чтобы обеспечить вашу безопасность при взвешивании!
- * Взвешивайтесь без обуви и носков, перед едой и всегда в одно и то же время каждый день.
- * Для большей точности не рекомендуется проводить измерение в течение 2 часов после пробуждения.
- * Держите весы в сухом месте, чтобы защитить электронные компоненты.
- * Очистите их после использования мягкой влажной тканью, не используйте растворители и не погружайте изделие в воду.
- * Избегайте перегрузок, в противном случае, может произойти необратимое повреждение.
- * Не разбирайте весы, кроме как для замены батареек.
- * Избегайте чрезмерных ударов или вибрации устройства. Например, не роняйте весы на пол и не бросайте на весы другие предметы.
- * Измерения содержания жира в организме пользователя, в тело которого вставлен какой-либо металлический материал, могут быть различными.
- * Пользователям с кардиостимуляторами не рекомендуется использовать это устройство.

Замена батареи

1. Откройте крышку батарейного отсека на задней стороне весов, освободив зажим и подняв крышку отсека.
2. Удалите использованные батарейки и замените их новым комплектом. Убедитесь, что соблюдена правильная полярность.
3. Закройте крышку батарейного отсека после замены батарейки.

POLSKI

W CELU ZAPEWNIENIA PRAWIDŁOWEGO UŻYTKOWANIA PROSIMY PRZECZYTAĆ UWAŻNIE I POSTĘPOWAĆ ZGODNIE Z NINIEJSZĄ INSTRUKCJĄ OBSŁUGI.

Dane techniczne



Maksymalne obciążenie:
180 kg



BMI



Woda
(10 - 75%, 0,1%)



Mięsień
(0,1%)



Kość
(0,1%)



Gruby
(4 - 80%, 0,1%)

- *Urządzenie jest wyposażone w bardzo precyzyjny system czujników tensometrycznych (4 ogniwa obciążnikowe)
- *Bambusowa podstawa
- *Rozmiar wyświetlacza LCD: 80 x 45 mm
- *Dokładność: 100 g/0,2lb
- *Dotknij, aby zmienić
- *Zapamiętuje wyniki dla 10 użytkowników
- *Zakres wzrostu: 100-240 cm
- *Zakres wieku: 10-80 lat
- *Automatyczne zerowanie
- *Automatyczne wyłączenie
- *Wskaźnik przeciążenia
- *Wskaźnik niskiego poziomu naładowania baterii
- *Zasilanie:
- 1 x bateria litowa CR2032 / CR2034 - 3V
- *Zalecane środowisko pracy: temperatura 0°C-40°C/32°F-104°F;
- wilgotność względna <85%
- *Wybór jednostki masy: kilogram (kg), kamień (st), funt (lb)

WAGA ZOSTAŁA ZAPROJEKTOWANA WYŁĄCZNIE DO UŻYTKU DOMOWEGO I NIE NADAJE SIĘ DO CELÓW KOMERCYJNYCH.

1. Przed pierwszym użyciem usuń taśmę izolacyjną ze styków baterii.
2. Wybierz tryb ważenia za pomocą przełącznika (kg) znajdującego się z tyłu urządzenia.
3. Umieść wagę na twardej, płaskiej i równej powierzchni w celu zapewnienia dokładnego pomiaru.
4. Aby włączyć produkt, dotknij podstawy wagi, a gdy na wyświetlaczu LCD pojawi się „0,0”, wejdź na podstawę i stój nieruchomo podczas obliczania pomiarów.
5. Twoja waga zostanie wyświetlona i będzie migać dwa razy zanim zostanie ustalona.
6. Kiedy zejdziesz z wagi, wyłączy się ona automatycznie po 6 sekundach.
7. Jeśli nie wykonasz ważenia, gdy na wyświetlaczu pojawi się „0,0”, waga wyłączy się automatycznie po 6 sekundach.

Pomiar tkanki tłuszczowej

W celu zapewnienia dokładnych pomiarów użytkownicy powinni wprowadzić następujące wymagane parametry indywidualne: wiek, płeć i wzrost.

Waga ma funkcję zapisywania różnych parametrów indywidualnych dla 10 osób.

Technologia wykorzystana w wadze, analiza impedancji bioelektrycznej (BIA), jest bardziej zaawansowana technologicznie niż starsza metoda wskaźnika masy ciała (BMI), w której zawartość procentowa tkanki tłuszczowej była obliczana wyłącznie za pomocą wzrostu i wagi. Nasza nowa technologia BIA wykorzystuje 5 parametrów, aby uzyskać dokładniejszą rozdzielczość analizy: waga i odporność biologiczna, które są mierzone automatycznie przez wagę wraz z odpowiednim zestawem parametrów indywidualnych (wiek, płeć i wzrost) wprowadzanych ręcznie.

Wybór trybu i ustawianie parametrów

Naciśnij i przytrzymaj "SET", aby wejść do ustawień parametrów
 Naciśnij ▲ lub ▼, aby przełączać parametry ciała 0-9. Naciśnij "SET", aby potwierdzić ustawienie.
 Naciśnij ▲ lub ▼, aby wybrać płeć. Naciśnij "SET", aby potwierdzić ustawienie.
 Naciśnij ▲ lub ▼, aby ustawić swój wiek. Naciśnij "SET", aby potwierdzić ustawienie.
 Naciśnij ▲ lub ▼, aby ustawić swój wzrost. Naciśnij "SET", aby potwierdzić ustawienie.
 Wartości migają i zostają zapisane po potwierdzeniu ustawień powyższych parametrów.

Stań na wadze, gdy na wyświetlaczu LCD pojawi się „0,0”. Najpierw zarejestrowana zostaje waga.

Następnie wyświetlana jest zawartość tkanki tłuszczowej i wody, mięśni, masy kostnej, kalorie, BMI, co oznacza, że waga dokonuje analizy. Nie ruszaj się w tym momencie. Po zakończeniu analizy wskaźnik masy ciała, zawartość tkanki tłuszczowej, poziom wody w organizmie, wskaźnik masy mięśniowej, wskaźnik masy kostnej, kalorie i dane BMI będą wyświetlane naprzemiennie dwa razy.

Następnie waga wyłączy się automatycznie. Porównaj odczyt zawartości tkanki tłuszczowej z <tabelą proporcji zawartości tkanki tłuszczowej>, aby sprawdzić stan zdrowia swojego organizmu.

Tabela proporcji zawartości tkanki tłuszczowej (%)

Wiek	KOBIETA (%)				MĘŻCZYZNA (%)			
	Niska	Zdrowa	Wysoka	Otyłość	Niska	Zdrowa	Wysoka	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

Ze względu na naturalne różnice między poszczególnymi osobami tabela powinna być używana wyłącznie w celach referencyjnych.

Tabela proporcji zawartości wody i mięśni (%)

Wiek	KOBIETA (%)				MĘŻCZYZNA (%)			
	proporcji zawartości wody			Mięśnie ciała	proporcji zawartości wody			Mięśnie ciała
	Niska	Zdrowa	Wysoka		Niska	Zdrowa	Wysoka	
6 - 15	< 57	57 - 67	> 67	> 34	< 58	58 - 72	> 72	> 40
16 - 30	< 47	47 - 57	> 57		< 53	43 - 67	> 67	
31 - 60	< 42	42 - 52	> 52		< 47	47 - 61	> 61	
31 - 60	< 37	37 - 47	> 47		< 42	42 - 56	> 56	

Ze względu na naturalne różnice między poszczególnymi osobami tabela powinna być używana wyłącznie w celach referencyjnych.

Tabela wagi kości (kg)

	KOBIEȚA			MĘȚCZYȚNA		
масса	< 45Kg	45 - 60Kg	> 60Kg	< 60Kg	60 - 75Kg	> 75Kg
веса кости	-5,8Kg	-6,2Kg	-6,5Kg	-6,5Kg	-6,9Kg	-7,2Kg

Ze względu na naturalne różnice między poszczególnymi osobami tabela powinna być używana wyłącznie w celach referencyjnych.

Rozwiązywanie problemów:

1. Gdy wyświetlacz LCD pokazuje „LO”, należy zainstalować 1 nową baterię CR2032.
2. Gdy na wyświetlaczu LCD pojawia się „Err” lub „ERRL”, oznacza to, że zastosowano nieprawidłową procedurę.
3. Kiedy wyświetlacz LCD pokazuje „OL”, wskazuje, że przekroczona została maksymalna waga.
4. Gdy na wyświetlaczu LCD pojawia się „ErrH” oznacza to, że pomiar zawartości tkanki tłuszczowej przekroczył 80%.
5. Kiedy wyświetlacz LCD pokazuje „Err 2%”, wskazuje, że zastosowano nieprawidłową procedurę pomiaru tkanki tłuszczowej.
6. Gdy na wyświetlaczu LCD pojawia się „Errl”, oznacza to, że wartość pomiaru tkanki tłuszczowej wynosi poniżej 4%.

Zalecenia dotyczące bezpieczeństwa baterii:

NALEŻY ZAWSZE:

- *używać baterii zalecanych przez producenta.
- *upewnić się, aby komora baterii była dobrze zabezpieczona.
- *umieścić baterie w prawidłowy sposób, zwracając uwagę na oznaczenia plus i minus na baterii i komorze.
- *przechowywać nieużywane baterie w opakowaniach i trzymać je z dala od metalowych przedmiotów, które mogłyby spowodować zwarcie.
- *usunąć wyczerpane baterie z wagi.
- *wyjąć baterie z urządzenia, jeśli nie będzie używane przez dłuższy czas.
- *przechowywać baterie poza zasięgiem małych dzieci.
- *zasięgnąć porady lekarza w przypadku przypadkowego połknięcia baterii przez dziecko.

NIGDY NIE NALEŻY:

- *wrzucać baterii do ognia
- *próbować ponownie naładować zwykłe baterie.

Zalecenia dotyczące użytkowania i konserwacji:

- *Upewnij się, aby waga została umieszczona na płaskiej, równej i twardej powierzchni. Należy unikać dywanów i wykładzin lub miękkich powierzchni.
- *Zawsze waż się na tej samej wadze umieszczonej na tej samej powierzchni. Nierówna powierzchnia podłogi może wpłynąć na dokładność odczytu.
- *Powierzchnia wagi jest śliską, gdy jest mokra.
- Upewnij się, aby urządzenie było suche w celu zapewnienia bezpieczeństwa podczas ważenia!
- *Waż się bez butów i skarpet, przed posiłkami i zawsze o tej samej porze każdego dnia.
- *W celu zapewnienia dokładnego pomiaru nie zaleca się ważenia w ciągu 2 godzin od momentu przebudzenia.
- *Urządzenie należy przechowywać w suchym miejscu, aby chronić elementy elektroniczne.
- *Po użyciu wagę należy wyczyścić miękką, wilgotną ściereczką. Nie należy używać rozpuszczalników ani zanurzać produktu w wodzie.
- *Unikaj przeciążenia urządzenia, w przeciwnym razie może dojść do trwałego uszkodzenia.
- *Nie demontuj wagi w celach innych niż wymiana baterii.
- *Unikaj nadmiernych uderzeń lub wibracji urządzenia, takich jak upuszczenie wagi na podłogę czy upuszczenie innych przedmiotów na wagę.
- *Użytkownik, w którego ciele znajduje się jakikolwiek metal, może uzyskać różnice w wynikach pomiarów tkanki tłuszczowej.
- *Osoby z rozrusznikiem serca nie powinny korzystać z urządzenia.

Wymiana baterii:

1. Otwórz pokrywę komory na baterie znajdujące się z tyłu wagi, zwalniając zacisk i podnosząc pokrywę.
2. Wyjmij zużyte baterie i wymień je na nowe. Upewnij się, aby baterie były umieszczone zgodnie z oznaczeniami.
3. Zamknij pokrywę komory po dokonaniu wymiany baterii.

