

Personen-Körper Analysewaage

Body analysis scale

Sehr geehrte Kundin, sehr geehrter Kunde,

vielen Dank, dass Sie sich für eine Körperwaage aus unserem Hause entschieden haben.

Um möglichst lange Freude mit dem Produkt zu haben und um einen sicheren Umgang damit zu gewährleisten, beachten Sie bitte unbedingt, die umseitig folgende Aufbau-bzw. Bedienungsanleitung. Bitte bewahren Sie diese Anleitung zum späteren Nachschlagen auf.

ANLEITUNG

Allgemeines

ACHTUNG! Beachten Sie die Sicherheitshinweise und Aufbauanweisungen, um das Risiko von Verletzungen oder Beschädigungen am Produkt zu vermeiden.

Nur für den Hausgebrauch und nicht für gewerbliche Nutzung geeignet!

Wichtig: Lesen Sie die Anleitung vollständig und gründlich durch. Bewahren Sie diese Anleitung zum späteren Nachschlagen auf. Sollten Sie eines Tages das Produkt weitergeben, achten Sie darauf, auch diese Anleitung weiterzugeben.

Halten Sie kleine Teile außerhalb der Reichweite von Kindern. Achten Sie auch insbesondere beim Auspacken darauf Plastiktüten und anderes Verpackungsmaterial von Kindern fernzuhalten! Erstickungsgefahr!

Prüfen Sie den Lieferumfang auf Vollständigkeit. Spätere Reklamationen können nicht akzeptiert werden.

Prüfen Sie alle Elemente und Teile auf Schäden. Trotz sorgfältiger Kontrollen kann es passieren, dass auch die beste Ware auf dem Transportweg Schaden nimmt. Bauen Sie in solch einem Fall Ihr Produkt nicht auf. Defekte Teile können Gefahren und Gesundheitsschäden nach sich ziehen.

Nehmen Sie niemals Änderungen am Produkt vor! Durch Änderungen erlischt die Garantie und das Produkt kann unsicher bzw. schlimmstenfalls sogar gefährlich werden.

Bestimmungsgemäße Verwendung

Die Personenwaage dient zum Wiegen von Personen im privaten Umfeld. Für den Einsatz in Kliniken, Arztpraxen etc. ist sie nicht geeignet. Die maximale Tragkraft von 180 kg darf nicht überschritten werden.

Verwenden Sie das Produkt nur für seinen vorgeschriebenen Zweck. Für entstandene Schäden aufgrund von einer nicht bestimmungsgemäßen Verwendung übernimmt der Hersteller keine Haftung. Jegliche Modifikation am Produkt kann die Sicherheit negativ beeinflussen, Gefahren verursachen und führt zum Erlöschen der Garantie.

Sicherheitshinweise

Dieses Gerät ist nicht dafür bestimmt, durch Personen (einschließlich Kinder) mit eingeschränkten physischen, sensorischen oder geistigen Fähigkeiten oder mangels Erfahrung und / oder mangels Wissen benutzt zu werden, es sei denn, sie werden durch eine für ihre Sicherheit zuständige Person beaufsichtigt oder erhielten von ihr Anweisungen, wie das Gerät zu benutzen ist.

Kinder sollten beaufsichtigt werden, um sicherzustellen, damit sie nicht mit dem Gerät spielen.

Tauchen Sie die Waage nicht in Wasser oder andere Flüssigkeiten.

Stellen Sie die Waage auf einen stabilen, ebenen Untergrund.

Überlasten Sie die Waage nicht. Beachten Sie die „Technischen Daten“.

Schützen Sie die Waage vor starken Stößen und Erschütterungen.

Stellen Sie die Waage nicht in die Nähe von Geräten, von denen eine elektromagnetische Strahlung ausgehen kann, wie z. B. Mobiltelefone, Funkgeräte o. Ä. Dieses kann zu falschen Display-Anzeigen oder Fehlfunktionen führen.

Legen oder stellen Sie keine Gegenstände auf der Waage ab, wenn Sie die Waage z. B. in einem Schrank aufbewahren. Die empfindliche Messtelektronik in der Waage könnte durch schwerere Gegenstände beschädigt werden.

Im Falle von Störungen reparieren Sie das Gerät nicht selbst. Lassen Sie Reparaturen nur von autorisierten Servicestellen durchführen.

Stellen Sie die Waage an einem Ort auf, an dem weder extreme Temperaturen noch extreme Luftfeuchtigkeit auftreten. Halten Sie die Waage von Wasser fern.

Verletzungsgefahr:

1. Steigen Sie nicht einseitig auf den äußersten Rand der Waage. Kippgefahr!
2. Steigen Sie nicht mit nassen Füßen auf die Waage und betreten Sie die Waage nicht, wenn deren Oberfläche feucht ist. Rutschgefahr!
3. Die Wiegefläche ist aus Glas. Beim Herunterfallen besteht Glasbruchgefahr und dadurch Verletzungsgefahr durch Glassplitter.

Eignungshinweise

Benutzen Sie die Waage nicht, wenn Sie:

- Schwanger sind,
 - einen Herschrittmacher tragen,
 - Dialyse-Patient sind,
 - unter Ödemen leiden,
 - Implantate tragen, z. B. künstliche Gliedmaßen, Metallplatten etc..
- Wenden Sie sich im Zweifelsfall an Ihren Hausarzt.

Batterie Sicherheitshinweise

- Batterien nicht auseinandernehmen!
- Erschöpfte Batterien umgehend aus dem Gerät entfernen!
- Erhöhte Auslaufgefahr, Kontakt mit Haut, Augen und Schleimhäuten vermeiden! Bei Kontakt mit Batteriesäure die betroffenen Stellen sofort mit reichlich klarem Wasser spülen und umgehend einen Arzt aufsuchen!
- Sollte eine Batterie verschluckt worden sein, ist sofort ein Arzt aufzusuchen!
- Legen Sie die Batterie korrekt ein, beachten Sie die Polarität!

- Halten Sie das Batteriefach gut verschlossen!
- Batterie bei längerer Nichtverwendung aus dem Gerät entfernen!
- Batterien von Kindern fernhalten!
- Batterien nicht wiederaufladen! Explosionsgefahr!
- Nicht kurzschließen! Es besteht Explosionsgefahr!
- Nicht ins Feuer werfen! Es besteht Explosionsgefahr!
- Lagern Sie ungebrauchte Batterien in der Verpackung und nicht in der Nähe von metallischen Gegenständen, um einen Kurzschluss zu vermeiden!

SPEZIFIKATIONEN

- 2 Batterien 1.5 V Typ „AAA“/ „LR03“
- Körpergröße: von 75 bis 225 cm (2'5" – 7'4. ft:in)
- Mindestgewicht: von 2.5 kg (5.5 lb/0: 4 st)
- Höchstgewicht: 180 kg
- Maßeinheit des Gewichts: 100-Gramm-Schritte
- Maßeinheit des Körperfettanteils: 0,1 %
- Messbereich des Körperfettanteils: 4,0 % - 50,0 %
- Messbereich des Wasseranteils des Körpers: 35,0 % - 85,0 %
- Messbereich des Muskelmasseanteils des Körpers: 10,0 % - 50,0 %

INBETRIEBNAHME

Verwendung

Das Gerät verfügt über einen äußerst sensiblen Sensor. Berühren Sie zur Änderung der Einstellungen die Tasten sanft mit Ihrem Finger.

Wenn das Gerät nicht auf diese Berührung reagiert, reinigen Sie die Glasoberfläche mit einem weichen, trockenen Tuch.

HINWEIS:

Die Waage wird ab Werk mit den Einstellungen „kg“ und „cm“ ausgeliefert.

Zur Einstellung der Maßeinheiten „lb“ oder „st“ bzw. „Ft:in“ gehen Sie bitte wie folgt vor:

- Schalten Sie die Waage ein, indem Sie sanft mit Ihrem Fuß oder Zeh auf die Glasoberfläche tippen.

Anordnung der Bedienelemente

1 Kontaktoberfläche

2 Display

3 Taste „DOWN“ („nach unten“)

4 Taste „UP“ („nach oben“)

5 Taste „SET“ („Einstellung“)

Anzeige im Display	Bedeutung
kg/ lb/ st	Körpergewicht
USER 0-9	Speicherplatz des Nutzers
 	männlich / weiblich
cm (Ft:in)	Körpergröße
Age	Alter
FAT	Anzeige des Fettanteils des Körpers
TBW	Anzeige des Wasseranteils des Körpers
MUS	Anzeige des Muskelmasseanteils des Körpers
BONE	Anzeige des Knochengewichts
BMI	Anzeige des BMI (Körpermasseindex)
KCAL	Kalorienbedarf

- Drücken Sie die „Down“-Taste, bis die gewünschte Gewichtseinheit angezeigt wird. Die Einheit für die Größe wechselt nach der Auswahl automatisch.

Gewichtsmessung

- Stellen Sie die Waage auf eine feste, ebene Oberfläche (keinen Teppichboden). Ein unebener Boden erzeugt ungenaue Messergebnisse.
- Stellen Sie sich mit beiden Füßen auf die Waage. Die Waage schaltet sich automatisch ein.
- Verteilen Sie Ihr Gewicht gleichmäßig und warten Sie, bis die Waage Ihr Gewicht ermittelt hat.
- Die Ziffern auf der Anzeige blinken zunächst. Erst dann wird Ihr genaues Gewicht angezeigt.
- Um die Lebensdauer der Batterie zu erhöhen, schaltet sich die Waage nach zehn Sekunden automatisch aus, nachdem Sie von der Waage getreten sind

Hinweise zum Messen des Körperfettanteils

Achtung:

Verwenden Sie diese Waage nicht, wenn Sie einen Herzschrittmacher oder ein anderes medizinisches Implantat mit elektronischen Bauelementen tragen. Die Funktionsweise des Implantats kann durch das Messen beeinträchtigt werden.

HINWEIS:

Das Gerät kann nur ordnungsgemäß arbeiten, wenn Sie sich barfuß und mit trockenen Füßen auf die Kontaktoberfläche stellen.

Das Grundprinzip des Gerätes basiert auf der Messung des elektrischen Widerstandes innerhalb des menschlichen Körpers. Zur Bestimmung der tatsächlichen Körperdaten sendet das Gerät ein schwaches, nicht spürbares elektrisches Signal durch den Körper.

Das Signal gilt im Allgemeinen als sicher! Lesen Sie dennoch die besonderen Sicherheitshinweise in dieser Gebrauchsanleitung!

Die Messmethode wird als „bioelektrische Widerstandsanalyse“ (BIA) bezeichnet und basiert auf der Beziehung zwischen Körpergewicht und dem entsprechenden Anteil von Wasser im Körper sowie anderen biologischen Daten (Alter, Geschlecht, Körpergewicht).

Manche Menschen sind schwer, verfügen jedoch über ein ausgewogenes Verhältnis zwischen Fett- und Muskelmasse. Andere Menschen sind offensichtlich schlank, verfügen jedoch über deutlich erhöhte Körperfettwerte. Fett ist ein Risikofaktor für den Körper, insbesondere für das Herz-Kreislauf-System. Aus diesem Grund empfiehlt sich eine Kontrolle beider Werte (Fett und Gewicht), um dauerhaft gesund und fit zu bleiben.

Persönliche Daten speichern

HINWEIS:

- Die Waage verfügt über voreingestellte Werte, die Sie wie unten beschrieben ändern können.
- Führen Sie die folgenden Schritte der Reihe nach innerhalb weniger Sekunden durch. Ansonsten setzt das Gerät die Eingaben automatisch zurück.
- Drücken Sie SET. Auf dem Display blinkt der Speicherplatz (USER). Bestätigen Sie den Speicherplatz mit SET oder wählen Sie mit UP/ DOWN einen anderen Speicherplatz aus. Drücken Sie SET, um zur nächsten Einstellung zu gelangen.
- Das Symbol für das Geschlecht (männlich bzw. weiblich) blinkt. Bestätigen Sie die Einstellung mit SET oder wählen Sie mit UP/ DOWN das entsprechende Symbol für Ihr Geschlecht aus. Drücken Sie SET, um zur nächsten Einstellung zu gelangen.
- Die Einstellung für die Größe blinkt. Wählen Sie Ihre Größe aus, indem Sie UP oder DOWN betätigen. Halten Sie eine dieser beiden Tasten gedrückt, um den Vorgang zu beschleunigen. Bestätigen Sie Ihre Eingabe mit SET.
- Die Einstellung für das Alter (AGE) blinkt. Wählen Sie Ihr Alter aus, indem Sie UP oder DOWN betätigen. Halten Sie eine dieser beiden Tasten gedrückt, um den Vorgang zu beschleunigen. Bestätigen Sie Ihre Eingabe mit SET.
- Standardmäßig blinkt das Symbol für „untrainiert“ („unathletic“). Wie schätzen Sie Ihren Fitnessgrad selbst ein? Wählen Sie Ihren Fitnessgrad aus, indem Sie UP oder DOWN betätigen: „unathletic“ („untrainiert“), „average“ („Durchschnitt“) oder „athletic“ („trainiert“). Bestätigen Sie Ihre Auswahl mit SET.
- Sobald im Display nur noch der Speicherplatz sowie 0,0 kg (0.0 lb) angezeigt wird, haben Sie die Einstellungen für diesen Speicherplatz erfolgreich beendet.

Sie haben nun folgende Möglichkeiten:

- Sie können die Maßeinheiten für das Gewicht und die Größe ändern. Betätigen Sie die „UP“-Taste, bis die gewünschte Gewichtseinheit angezeigt wird.

Die Einheit für die Größe wechselt nach der Auswahl automatisch.

- Betätigen Sie SET, um sich die ausgewählten Einstellungen nochmals anzuschauen.
- Nehmen Sie die Einstellungen für weitere Speicherplätze vor. Insgesamt stehen Ihnen zehn Speicherplätze zur Verfügung. Drücken Sie SET und wählen Sie mit UP oder DOWN einen anderen Speicherplatz aus. Ändern Sie die weiteren Einstellungen wie oben beschrieben.
- Falls Sie Änderungen vornehmen möchten, drücken Sie SET. Im Display blinkt USER. Wählen Sie den gewünschten Speicherplatz aus, indem Sie UP oder DOWN betätigen. Ändern Sie die weiteren Einstellungen wie oben beschrieben.
- Sie können sich nun wiegen.

Das Wiegen und die Auswertung des Messergebnisses

Zeichnen Sie Ihre persönlichen Daten im Speicher auf.

HINWEIS:

- Das Gerät kann nur ordnungsgemäß arbeiten, wenn Sie sich barfuß und mit trockenen Füßen auf die Waage stellen.
- Falls nötig, reinigen Sie die Kontaktoberfläche, um ein korrektes Messergebnis zu erhalten.
- Aufgrund erheblicher Schwankungen des Körperfettanteils ist es schwierig einen konstanten Wert zu erreichen. Grundsätzlich empfiehlt sich das Wiegen zwischen 18 und 20 Uhr, da das Körperfett zu dieser Tageszeit relativ beständig ist.
- Drücken Sie SET. Der voreingestellte Speicherplatz erscheint auf dem Display (USER blinkt). Wählen Sie mit UP/ DOWN den gewünschten Speicherplatz aus, in dem Ihre persönlichen Daten gespeichert sind.
- Warten Sie, bis die Anzeige USER sowie 0, 0 kg (0.0 lb) nicht mehr blinkt.
- Stellen Sie sich mit beiden Füßen auf die Kontaktoberfläche (1) der Waage.
- Ihr ermitteltes Gewicht wird zunächst blinken.
- Nach ein paar Sekunden werden Ihnen die folgenden Ergebnisse angezeigt:
 1. - der Körperfettanteil in %
 - der Körperwasseranteil in %
 - eine Analyse Ihrer Ergebnisse als Balkendiagramm
 2. - der Anteil der Muskelmasse in %
 - der Anteil der Knochenmasse in %
 - Ihr persönlicher Kalorienbedarf pro Tag
 3. - das ausgewählte Geschlecht
 - der ausgewählte Typ
 - die eingestellte Größe
 - das eingestellte Alter
 - Gewichtszunahme (INCREASE) oder Gewichtsabnahme (DECREASE) in kg (lb) im Vergleich zur vorherigen Messung
- Danach zeigt die Waage sämtliche Werte erneut an. Die Waage schaltet sich automatisch aus.

Richtwerte für Körperfett und Wasseranteil im Körper in Prozent (ungefähre Angaben)

Alter (in Jahren)	Frauen		Männer		
	Körperfett	Körperwasser	Körperfett	Körperwasser	
< = 30	4,0 - 20,5	66,0 - 54,7	4,0 - 15,5	66,0 - 58,1	Untergewicht
	20,6 - 25,0	54,6 - 51,6	15,6 - 20,0	58,0 - 55,0	Normalgewicht
	25,1 - 30,5	51,5 - 47,8	20,1 - 24,5	54,9 - 51,9	Übergewicht
	30,6 - 50,0	47,7 - 34,4	24,6 - 50,0	51,8 - 34,4	Fettleibig
> 30	4,0 - 25,0	66,0 - 51,6	4,0 - 19,5	66,0 - 55,4	Untergewicht
	25,1 - 30,0	51,5 - 48,1	19,6 - 24,0	55,3 - 52,3	Normalgewicht
	30,1 - 35,0	48,0 - 44,7	24,1 - 28,5	52,2 - 49,2	Übergewicht
	35,1 - 50,0	44,6 - 34,4	28,6 - 50,0	49,1 - 34,4	Fettleibig

Fehleranzeigen im Display

Falls im Display eine Fehlermeldung erscheint, warten Sie, bis sich das Gerät automatisch ausgeschaltet hat. Schalten Sie es wieder ein und wiederholen Sie den gewünschten Vorgang. Falls die Fehlermeldung weiterhin angezeigt wird, nehmen Sie die Batterien für zehn Sekunden aus dem Batteriefach.

Anzeige	Bedeutung
Lo	Der Batteriestand ist niedrig.
Err2	Die Person trägt "Schuhe", sodass der Körperfettanteil nicht gemessen werden kann
EEE	Das Gewicht übersteigt die maximale Traglast der Waage.
ErrH	Der Fettanteil ist zu hoch
ErrL	Der Fettanteil ist zu niedrig

Pflegehinweis

- Tauchen Sie die Waage nicht in Wasser: die elektronischen Bauteile könnten beschädigt werden.
- Verwenden Sie zur Reinigung keine Drahtbürste oder andere Scheuermittel.
- Verwenden Sie keine ätzenden oder scheuernden Reinigungsmittel.
- Reinigen Sie das Gerät mit einem leicht feuchten Lappen. Achten Sie darauf, dass keine Feuchtigkeit oder Wasser in das Gerät eindringt.
- Verwenden Sie zur Reinigung ein handelsübliches Reinigungsmittel oder Seife.
- Trocknen Sie das Gerät nach der Reinigung sorgfältig mit einem trockenen und weichen Tuch.

INSTRUCTIONS

General

ATTENTION! Observe the safety and assembly instructions in order to avoid the risk of injury or damaging the product.

Only for domestic use and not for commercial use!

Important: Read these instructions carefully and thoroughly. Keep these instructions to read through at a later date. If you give the product to anyone else at some point in the future, please ensure you also pass on this manual.

Keep small parts out of the reach of children. Pay attention especially when unpacking it. Keep plastic bags and other packaging away from children reach. Danger of Suffocation!

Check the delivery for completeness. Later complaints cannot be accepted.

Check all elements and parts for damages. Despite careful checks since may happen that even the best product takes damage during the transport. In this case, do not build up of your product. Defective parts can endanger your health.

Never modify the product! Changes will void the warranty and the product may be unsafe or even dangerous.

Intended Use

The scales is designed for the weighing of people in the home. It is not suitable for use in clinics, medical practices, etc.. The maximum carrying capacity of 180 kg must not be exceeded.

Use the product only for its designed purpose of use. Manufacturer will not assume any responsibility in case of damages cause of an inappropriate use. Any modification applied by customer on the original product will have a negative impact on its safety, cause danger and warranty will be cancelled.

Safety instructions

This device is not intended for use by persons (adults and children) with physical, sensory or mental impairments or lacking experience and/or knowledge of use unless they are supervised by a person responsible for their safety or have received instructions from that person on how to use the applicator.

Children should be supervised to make sure they do not play with the device.

Do not submerge the scales in water or other liquids.

Place the scales on a stable, even surface.

Do not overload the scales. Pay attention to the "Technical Data".

Protect the scales from sharp jolts and vibrations.

Do not place the scales in the vicinity of devices that emit electromagnetic radiation, such as mobile phones, wireless devices, and the like. This can lead to incorrect display indicators or malfunctions.

Do not place any objects on the scales when you are – for example – storing them in a cupboard. The sensitive measuring electronics in the scales could be damaged by heavy objects.

Do not attempt to repair the device yourself in the event of a malfunction. Repairs should only be carried out by authorized service centers.

Do not use the appliance in a location where extreme temperatures or humidity may occur. Keep the scales away from liquids.

Risk of injury

1. Do not step onto the outer edge of any one side of the scales. Risk of tipping!
2. Do not step onto the scales with wet feet or when its surface is damp. Risk of slipping!
3. The weighing surface is made of glass. If you fall down, there is a risk of the glass breaking and thus a risk of injury from glass splinters.

Suitability

Do not use these scales if you:

- are pregnant,
- have a cardiac pacemaker,,
- are a dialysis patient,
- suffer from oedema,
- have implants, e.g. artificial limbs, metal plates, etc.

If in doubt, consult your GP.

BATTERY SAFETY INSTRUCTIONS

- Do not disassemble batteries!
 - Remove discharged batteries from the device immediately!
 - Increased risk of leakage, avoid contact with skin, eyes and mucous membranes! If battery acid comes in contact with any of this parts, rinse the affected area with copious amounts of fresh water and seek medical attention immediately!
 - If a battery has been swallowed seek medical attention immediately!
 - Insert the batteries correctly, observing the polarity!
 - Always keep the battery compartment well closed!
 - Remove the batteries from the device if it is not going to be used for an extended period!
 - Keep batteries out of children's reach!
 - Do not attempt to recharge these batteries!
- There is a danger of explosion!
- Do not short circuit! There is a danger of explosion!
 - Do not throw into a fire! There is a danger of explosion!
 - Keep unused batteries in their packaging away from metal objects in order to prevent short-circuiting!

SPECIFICATIONS

- 2 Batteries 1.5 V Type "AAA" / "LR03"
- Mass alignment: from 75 to 225 cm (2'5" – 7'4." Ft:in)
- Minimum weight: from 2.5 kg (5.5 lb/0: 4 st)
- Maximum weight: 180 kg
- Weight measurement: 100g increments
- Body fat measurement unit: 0,1 %
- Body fat measuring range: 4,0 % - 50,0 %
- Body water measuring range: 35,0 % - 85,0 %
- Muscle mass measuring ranges: 10,0 % - 50,0 %

OPERATION

Use

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

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

NOTE:

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

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

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

Weighing Function

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

Location of controls

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

Display Symbol	Meaning
kg/ lb/ st	Body Weight
USER 0-9	User memory space
 	Male / Female
cm (Ft:in)	Body height
Age	Age
FAT	Body fat display
TBW	Body water display
MUS	Muscle mass display
BONE	Bone weight display
BMI	Body fat index
KCAL	Body energy

Information on Measuring Body Fat

WARNING:

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

NOTE:

The device can only function correctly if you stand on the contact surfaces with bare, dry feet! The main principle of this device is based on the measurement of the electric impedance within the human body. In order to determine the actual body data, the device leads a weak, unnoticeable electric signal through your body. The signal is generally safe! However, please read our special safety instructions!

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

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

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 device will automatically cancel input mode.
- Press the button SET. The memory space will flash on the display (USER). Confirm the setting by pressing SET or select another memory space by pressing the UP / DOWN button. Then press SET to go to the next setting.
- The symbol for “male” or “female” will flash. Confirm the setting by pressing SET or use the UP / DOWN button to choose the symbol for your gender. Then press SET to go to the next setting.
- The height setting will flash. Select your height by pressing UP or DOWN button. Holding down one of the buttons will accelerate the process. Confirm your entry by pressing SET.
- The setting AGE will flash. Select your age by pressing UP or DOWN button. Holding down one of the buttons will accelerate the process. Confirm your entry by pressing SET.
- The default symbol for the “un-athletic” type flashes. Which type do you consider yourself to be? Select your type using the UP or DOWN button: “un-athletic”, “average” or “athletic”. Confirm your selection with SET.
- If only the stored position and the display 0.0 kg (0.0 lb) is still shown, input mode for this stored position is completed.

You now have the following options:

- You can change the units for weight and type. Press the UP button, until the desired unit of weight is displayed.
- The unit for the height automatically changes.
- Press the SET button to see the selected settings again.
- Allocate further memory spaces. There are 10 spaces available in total. Press SET and change the space by pressing the UP or DOWN button. Proceed further as described above.
- If you want to make changes, press SET (USER flashes). Select the stored position using the UP or DOWN button. Proceed further as described above.
- You can immediately start measuring.

Measurement and Analysis

Record your personal data in the memory.

NOTE:

- The device can only function correctly if you stand on the device with bare, dry feet!
- If necessary wipe the contact surfaces to improve results.
- Due to the significant fluctuation of body fat, it is difficult to attain a standard value. On average the optimal testing time is between 6 p.m. and 8 p.m., since the body fat remains very consistent during this period of time.
- Press the SET button. The preset stored position data appears on the display (USER flashes). Use the UP / DOWN button to select the stored position at which your data is saved.
- Wait for the USER display and 0.0 kg (0.0 lb) to stop flashing.
- Stand on the contact surfaces (1) of the scales with both feet.
- Firstly your weight will flash on the display.
- After a few seconds, the following results will be shown:
 1. - The body fat content in %
 - The body water content in %
 - The results analysis in the form of a bar
 2. - The muscle mass content in %
 - The bone mass content in %
 - The calorie requirement per day
 3. - The preset gender
 - The preset type
 - The preset height
 - The preset age (AGE)
 - The weight gain (INCREASE) / the weight loss (DECREASE) in kg (lb) in comparison to the previous measurement
- Afterwards the determined data will be shown repeatedly. Then the scale will automatically turn off.

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

Age (Years)	Women		Men		
	Body fat	Body water	Body fat	Body water	
< = 30	4,0 - 20,5	66,0 - 54,7	4,0 - 15,5	66,0 - 58,1	Underweight
	20,6 - 25,0	54,6 - 51,6	15,6 - 20,0	58,0 - 55,0	Normal
	25,1 - 30,5	51,5 - 47,8	20,1 - 24,5	54,9 - 51,9	Overweight
	30,6 - 50,0	47,7 - 34,4	24,6 - 50,0	51,8 - 34,4	Obese
> 30	4,0 - 25,0	66,0 - 51,6	4,0 - 19,5	66,0 - 55,4	Underweight
	25,1 - 30,0	51,5 - 48,1	19,6 - 24,0	55,3 - 52,3	Normal
	30,1 - 35,0	48,0 - 44,7	24,1 - 28,5	52,2 - 49,2	Overweight
	35,1 - 50,0	44,6 - 34,4	28,6 - 50,0	49,1 - 34,4	Obese

Display error Messages

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

Display	Meaning
Lo	Battery is low
Err2	Personal wear the shoes to measuring the body fat
EEE	The weight lies above the allowed maximum weight
ErrH	Fat content over high
ErrL	Fat content lower

Cleaning

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

ORIENTATION

Généralités

ATTENTION! Respectez les consignes de sécurité et de montage pour éviter tout risque de blessure ou d'endommagement du produit.

Pour usage privé uniquement et non commercial !

Important: Lisez ces instructions avec attention dans leur totalité. Gardez ces instructions afin de pouvoir les relire dans le futur. Si vous donnez ce produit à une autre personne, veuillez également faire passer cette notice.

Gardez les petites pièces hors de portée des enfants. Faites particulièrement attention au moment de déballer le produit. Gardez les sacs plastiques et autres emballages hors de portée des enfants. Danger de suffocation!

Assurez-vous que la livraison a été faite dans son intégralité. Des réclamations ultérieures ne pourront pas être prises en compte.

Vérifier toutes les parties et tous les éléments pour vérifier qu'ils n'ont subis aucun dommage. Malgré le soin apporté, il est possible que même le meilleur des produits ait été endommagé pendant le transport. Dans ce cas, ne montez pas le produit. Des pièces endommagées peuvent mettre votre santé en danger.

Ne modifiez jamais le produit ! Les modifications annulent la garantie et le produit pourrait être peu sûr, voir même dangereux.

Utilisation conforme

La balance est conçue pour peser les personnes à domicile. Il n'est pas approprié pour une utilisation en clinique, cabinet médical, etc..

La capacité de charge maximale de 180 kg ne doit pas être dépassée. Utilisez le produit uniquement à des fins d'emploi. Le fabricant n'assume aucune responsabilité dans le cas d'une mauvaise utilisation du produit. Toute modification réalisée sur le produit aura un impact négatif et la garantie de celui-ci sera annulée.

Sécurité

Cet appareil n'est pas conçu pour être utilisé par des personnes (y compris des enfants) présentant des capacités physiques, sensorielles ou intellectuelles limitées ou manquant d'expérience et / ou de connaissances, à moins qu'elles ne soient supervisées par une personne compétente pour leur sécurité ou que cette dernière ne leur transmette des instructions précisant comment utiliser l'appareil.

Veuillez surveiller que les enfants ne jouent pas avec l'appareil.

N'immergez pas la balance dans l'eau ou dans d'autres liquides.

Posez la balance sur une surface stable et plane.

Ne surchargez pas la balance. Respectez les indications mentionnées dans les « Caractéristiques techniques ».

Protégez la balance contre les coups et les chocs importants.

Ne disposez pas la balance à proximité d'appareils pouvant émettre un rayonnement électromagnétique, comme p. ex. des téléphones mobiles, radios et autres. Cela peut entraîner un mauvais affichage ou un dysfonctionnement.

Ne disposez pas d'objets sur la balance lorsque vous la stockez, p. ex. dans un meuble. L'électronique de mesure sensible de la balance pourrait être endommagée par des objets lourds.

Veuillez, en cas de dysfonctionnement, à ne pas réparer vous-même l'appareil. Toute réparation sur l'appareil devra être effectuée auprès d'un service après-vente agréé.

Placez la balance dans un endroit à l'abri de la chaleur et d'une humidité de l'air extrême. Maintenez également la balance à l'abri de l'eau.

Les risques de blessures:

1. Ne montez pas sur le rebord d'un côté quelconque de la balance. Risque de basculement!
2. Ne montez pas sur la balance avec les pieds mouillés ou lorsque sa surface est humide. Risque de chute!
3. La surface de pesée est en verre. Si vous tombez, il existe un risque que le verre se casse et donc un risque que vous vous blessiez avec les éclats de verre.

L'aptitude

Ne vous servez pas de cette balance si vous:

- êtes enceinte,
- portez un stimulateur cardiaque,
- êtes un patient dialysé,
- souffrez d'un œdème,
- portez des implants, comme des membres artificiels, des plaques métalliques, etc.

En cas de doute, consultez votre médecin généraliste.

INSTRUCTIONS DE SÉCURITÉ RELATIVES AUX PILES

- Ne désassemblez pas les piles !
- Retirez immédiatement les piles usées du compartiment des piles, elles peuvent en effet couler et endommager l'appareil !
- Danger accru de fuite ! Evitez tout contact avec la peau, les yeux et les muqueuses ! En cas de contact avec l'électrolyte, rincez tout de suite les endroits concernés à l'eau claire en abondance et consultez immédiatement un médecin !
- En cas d'ingestion d'une pile, consultez immédiatement un médecin !
- Introduisez correctement la pile en faisant attention à la polarité !
- Veillez à ce que le compartiment des piles soit parfaitement fermé !
- Retirez la pile si vous n'utilisez plus l'appareil pendant 3 mois au moins !

- Conservez les piles hors de portée des enfants !
- Ne rechargez pas les piles ! Risque d'explosion !
- Ne pas les court-circuiter ! Risque d'explosion !
- Ne pas les jeter au feu ! Risque d'explosion !
- Stockez les piles que vous n'utilisez pas dans leur emballage et veillez à ce qu'elles restent éloignées d'objets métalliques afin d'éviter des courts-circuits!

CARACTÉRISTIQUES

- 2 Piles 1.5 V Type "AAA" / "LR03"
- Alignement de masse: de 75 to 225 cm (2'5" – 7'4." Ft:in)
- Poids minimum: de 2.5 kg (5.5 lb/0: 4 st)
- Poids maximum: 180 kg
- Unité de mesure de poids: incréments de 100g
- Unité de mesure de graisse corporelle: 0,1 %
- Gamme de mesure de graisse corporelle: 4,0 % - 50,0 %
- Plage de mesure de l'eau du corps: 35,0 % - 85,0 %
- Plage de mesure de la masse musculaire: 10,0 % - 50,0 %

FONCTION CLEF

Utilisation

L'appareil a un capteur très sensible. Si vous souhaitez ajuster les paramètres, appuyez simplement sur les boutons avec votre doigt. Si l'appareil ne répond pas au toucher, nettoyez la surface en verre avec un chiffon doux et sec.

REMARQUE :

Les balances sont réglées en usine avec les unités "kg" et "cm". Pour modifier les paramètres à "lb" ou "st" ainsi que "Ft: in", procédez comme suit:

- Mettez la balance en marche en appliquant une légère pression sur la surface du verre avec votre pied ou votre orteil.

Emplacement des contrôles

- 1 surfaces de contact
- 2 Affichage
- 3 bouton BAS
- 4 bouton HAUT
- 5 bouton SET

Symbole d'affichage	Signification
kg/ lb/ st	Poids
USER 0-9	Espace mémoire de l'utilisateur
 	Masculin / Féminin
cm (Ft:in)	Hauteur du corps
Age	Age
FAT	Affichage de graisse corporelle
TBW	Affichage de l'eau corporelle
MUS	Affichage de la masse musculaire
BONE	Affichage du poids des os
BMI	Indice de graisse corporelle
KCAL	Énergie corporelle

- Appuyez sur le bouton bas jusqu'à ce que l'unité de poids requise s'affiche. L'unité pour la hauteur change également automatiquement.
- Fonction de pesée**
- Placez la balance sur une surface dure et plane (évituez les tapis). Un sol inégal contribue à des mesures inexactes.
 - Tenez-vous sur la balance avec les deux pieds. L'appareil commute automatiquement.
 - Répartissez votre poids également et attendez que l'échelle détermine votre poids.
 - Les chiffres sur l'écran clignoteront avant que votre poids exact ne soit affiché.
 - Afin d'allonger la durée de vie de la pile, l'appareil s'éteindra automatiquement 10 secondes après le retrait de la balance.

Informations sur la mesure de la graisse corporelle

ATTENTION :

N'utilisez pas les balances si vous utilisez un stimulateur cardiaque ou un autre implant médical avec des composants électroniques. La fonction de l'implant peut être affectée par la mesure.

REMARQUE :

L'appareil ne peut fonctionner correctement que si vous vous tenez sur les surfaces de contact avec les pieds nus et secs !

Le principe de base de ce dispositif est basé sur la mesure de l'impédance électrique dans le corps humain. Afin de déterminer les données réelles du corps, l'appareil conduit un signal électrique faible et imperceptible à travers votre corps.

Le signal est généralement sûr ! Cependant, veuillez lire nos instructions spéciales de sécurité !

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

Il y a des personnes lourdes avec un pourcentage bien équilibré entre la graisse et la masse musculaire, et il y a des personnes apparemment minces avec des valeurs de graisse corporelle significativement élevées. La graisse est un facteur qui exerce de sérieuses pressions sur le corps, en particulier le système cardiovasculaire. Par conséquent, le contrôle des deux valeurs (graisse et poids) est une condition préalable à la santé et à la forme physique.

Enregistrement de données personnelles

HINWEIS:

REMARQUE :

- La balance a des valeurs par défaut que vous pouvez changer, comme décrit ci-dessous.
- Effectuez les étapes suivantes dans l'ordre et en quelques secondes. Sinon, l'appareil annulera automatiquement le mode d'entrée.
- Appuyez sur le bouton SET. L'espace mémoire clignote sur l'affichage (USER). Confirmez le réglage en appuyant sur SET ou sélectionnez un autre espace mémoire en appuyant sur le bouton HAUT / BAS. Appuyez ensuite sur SET pour passer au réglage suivant.
- Le symbole pour "homme" ou "femme" clignotera. Confirmez le réglage en appuyant sur SET ou utilisez le bouton HAUT / BAS pour choisir le symbole de votre sexe. Appuyez ensuite sur SET pour passer au réglage suivant.
- Le réglage de la hauteur clignotera. Sélectionnez votre taille en appuyant sur Bouton HAUT ou BAS. Maintenez l'un des boutons pour accélérer le processus. Confirmez votre entrée en appuyant sur SET.
- Le réglage AGE clignote. Sélectionnez votre âge en appuyant sur le bouton HAUT ou BAS. Maintenez l'un des boutons pour accélérer le processus. Confirmez votre entrée en appuyant sur SET
- Le symbole par défaut pour le type "non athlétique" clignote. Quel type considérez-vous être ? Sélectionnez votre type en utilisant le bouton HAUT ou BAS : "non athlétique", "moyen" ou "athlétique". Confirmez votre sélection avec SET.
- Si seulement la position mémorisée et l'affichage 0,0 kg (0,0 lb) sont toujours affichés, le mode d'entrée pour cette position mémorisée est terminé.

Vous avez maintenant les options suivantes :

- Vous pouvez changer les unités pour le poids et le type. Appuyez sur le bouton HAUT, jusqu'à ce que l'unité de poids désirée soit affichée. L'unité pour la hauteur change automatiquement.
- Appuyez sur le bouton SET pour revoir les paramètres sélectionnés.
- Allouer d'autres espaces de mémoire. Il y a 10 espaces disponibles au total. Appuyez sur SET et modifiez l'espace en appuyant sur le bouton HAUT ou BAS. Continuez comme décrit ci-dessus.
- Si vous souhaitez effectuer des modifications, appuyez sur SET (USER clignote). Sélectionnez la position enregistrée à l'aide du bouton HAUT ou BAS. Continuez comme décrit ci-dessus.
- Vous pouvez commencer immédiatement à mesurer.

Mesure et analyses

Enregistrez vos données personnelles dans la mémoire.

REMARQUE :

- L'appareil ne peut fonctionner correctement que si vous vous tenez sur l'appareil avec les pieds nus et secs !
- Si nécessaire, essuyez les surfaces de contact pour améliorer les résultats.
- En raison de la fluctuation importante de la graisse corporelle, il est difficile d'obtenir une valeur standard. En moyenne, le temps optimal est entre 18 heures et 20 heures, puisque la graisse corporelle reste très constante pendant cette période de temps.
- Appuyez sur le bouton SET. Les données de position mémorisées préréglées apparaissent sur l'affichage (USER clignote). Utilisez le bouton HAUT / BAS pour sélectionner la position enregistrée dans laquelle vos données sont sauvegardées.
- Attendez que l'affichage USER et 0. 0 kg (0.0 lb) s'arrêtent de clignoter.
- Tenez-vous sur les surfaces de contact (1) de la balance avec les deux pieds.
- Tout d'abord, votre poids va clignoter sur l'affichage.
- Après quelques secondes, les résultats suivants s'afficheront :

1. - La teneur en graisse corporelle en %
 - La teneur en eau du corps en %
 - L'analyse des résultats sous la forme d'une barre
2. - Le contenu en masse musculaire en %
 - La teneur en masse osseuse en%
 - L'exigence en calories par jour
3. - Le genre prédéfini
 - Le type prédéfini
 - La hauteur préréglée
 - L'âge prédéfini (AGE)
 - Le gain de poids (AUGMENTATION) / la perte de poids (DIMINUTION) en kg (lb) par rapport à la mesure précédente

- Ensuite, les données déterminées seront affichées à plusieurs reprises. Ensuite, la balance s'éteindra automatiquement.

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

l'âge (l'années)	Femme		Homme		
	Graisse	Eau	Graisse	Eau	
< = 30	4,0 - 20,5	66,0 - 54,7	4,0 - 15,5	66,0 - 58,1	Sous-poids
	20,6 - 25,0	54,6 - 51,6	15,6 - 20,0	58,0 - 55,0	Normal
	25,1 - 30,5	51,5 - 47,8	20,1 - 24,5	54,9 - 51,9	Surpoids
	30,6 - 50,0	47,7 - 34,4	24,6 - 50,0	51,8 - 34,4	Obese
> 30	4,0 - 25,0	66,0 - 51,6	4,0 - 19,5	66,0 - 55,4	Sous-poids
	25,1 - 30,0	51,5 - 48,1	19,6 - 24,0	55,3 - 52,3	Normal
	30,1 - 35,0	48,0 - 44,7	24,1 - 28,5	52,2 - 49,2	Surpoids
	35,1 - 50,0	44,6 - 34,4	28,6 - 50,0	49,1 - 34,4	Obese

Fehleranzeigen im Display

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

d'affichage	Sens
Lo	La batterie est faible
Err2	Porter des chaussures pour mesurer la graisse corporelle
EEE	Le poids est supérieur au poids maximum autorisé .
ErrH	La teneur en graisse est élevée
ErrL	Teneur en graisse inférieure

Nettoyage

- Ne pas immerger la balance dans l'eau : les composants électroniques peuvent être endommagés.
- N'utilisez pas de brosse métallique ou d'objet abrasif.
- N'utilisez pas de détergents acides ou abrasifs.
- Nettoyez l'appareil avec un chiffon légèrement humide. Assurez-vous que l'humidité ou les eaux ne s'infiltrant pas dans l'appareil !
- Utilisez un détergent ou un savon vendu dans le commerce pour le nettoyage.
- Bien sécher l'appareil après le nettoyage avec un chiffon sec et doux.

Entsorgung:

Am Ende der langen Lebensdauer Ihres Artikels führen Sie bitte die wertvollen Rohstoffe einer fachgerechten Entsorgung zu, so dass ein ordnungsgemäßes Recycling stattfinden kann. Sollten Sie sich nicht sicher sein, wie Sie am besten vorgehen, helfen die örtlichen Entsorgungsbetriebe oder Wertstoffhöfe gerne weiter.

Disposal:

Once item end-of-life, please dispose valuable raw materials for a proper recycling. If you are not sure how to handle it in a correct way please contact your local disposal or recycling centers for advice.

Mise au rebut:

À la fin de la longue durée de vie de votre article, veuillez mettre au rebut des matières recyclables afin de procéder au recyclage. Si vous n'êtes pas sûr des démarches à suivre, merci de contacter votre communauté d'agglomération ou déchetterie locaux.



This marking indicates that this product should not be disposed with other household wastes throughout the EU. To prevent possible harm to the environment or human health from uncontrolled waste disposal, recycle it responsibly to promote the sustainable reuse of material resources. To return your used device, please use the return and collection systems or contact the retailer where the product was purchased. They can take this product for environmental safe recycling.

Les symboles sur les produits, l'emballage et/ou les documents joints signifient que les produits électriques ou électroniques usagés ainsi que les piles ne doivent pas être mélangés avec les déchets domestiques habituels. Pour un traitement, une récupération et un recyclage appropriés des déchets d'équipements électriques et électroniques et des piles usagées, veuillez les déposer aux points de collecte prévus à cet effet, conformément à la réglementation nationale et aux Directives Européennes. En vous débarrassant correctement des déchets d'équipements électriques et électroniques et des piles usagées, vous contribuerez à la sauvegarde de précieuses ressources et à la prévention de potentiels effets négatifs sur la santé humaine qui pourraient advenir lors d'un traitement inapproprié des déchets. Pour plus d'informations à propos de la collecte et du recyclage des déchets d'équipements électriques et électroniques et des piles usagées, veuillez contacter votre municipalité, votre service de traitement des déchets ou le point de vente où vous avez acheté les produits.

Korrekte Entsorgung dieses Produkts



Innerhalb der EU weist dieses Symbol darauf hin, dass dieses Produkt nicht über den Hausmüll entsorgt werden darf. Altgeräte enthalten wertvolle recyclingfähige Materialien, die einer Wiederverwertung zugeführt werden sollten und um der Umwelt bzw. der menschlichen Gesundheit nicht durch unkontrollierte Müllbeseitigung zu schaden. Bitte entsorgen Sie Altgeräte deshalb über geeignete Sammelsysteme oder senden Sie das Gerät zur Entsorgung an die Stelle, bei der Sie es gekauft haben. Diese wird dann das Gerät der stofflichen Verwertung zuführen.



Hinweise nach dem Batteriegesetz

Als Endbenutzer sind Sie zur Rückgabe gebrauchter Batterien gesetzlich verpflichtet. Sie können Batterien nach Gebrauch an uns oder in den dafür vorgesehenen Rücknahmestellen (z.B. in kommunalen Sammelstellen oder im Handel) unentgeltlich zurückgeben.

Sie können die Batterien auch an uns zurücksenden. Wir erstatten Ihnen das Briefporto für die Rücksendung der Altbatterie.

Die auf den Batterien abgebildeten Symbole haben folgende Bedeutung:

= Batterie darf nicht in den Hausmüll gegeben werden

Pb = Batterie enthält mehr als 0,004 Masseprozent Blei

Cd = Batterie enthält mehr als 0,002 Masseprozent Cadmium

Hg = Batterie enthält mehr als 0,0005 Masseprozent Quecksilber.