

Weight Scale with body composition analysis

User Manual

This scale allows you to assess your body composition. Knowing your body composition is helpful to combine proper nutrition and physical activity, which are essential for improving quality of life, good health and preventing disease.

-  **Read the instructions carefully before using this device.**

IMPORTANT INFORMATION ABOUT BODY COMPOSITION

It is important to know the body composition of people to understand their health status. Weight alone is not a representative indicator; thus, it is essential to know its composition. This means assessing two different aspects of body mass, as follows:

- Lean body mass: bones, muscles, intestines, water, organs, and blood
- Fat body mass: fat cells

Body fat

Total body fat mass is calculated by adding essential (primary) fat to stored (reserve) fat. Essential fat is needed for metabolism and a portion of stored fat, which in theory is in excess, is needed for physical activity. For men, a healthy body fat percentage is between 17-26% and for women between 22-31%. Body fat percentage increases with age.

Body water

The percentage of water in our bodies is an important indicator of a person’s general well-being, as water is the most important element in our bodies. Scientific research shows that 57% of water in the body is an optimal percentage, with a variation of +/- 10%. The percentage of water in the body is highest in children and decreases with age. Women, who typically have more fat tissue than men, have a body water percentage of approximately 55-58%, while men of approximately 60-62%. A percentage lower than 40% is considered too low, and above 70% too high. Changes in body weight within a few hours are considered normal and are due to water retention, as extra-cellular water is the only component that changes so quickly.

Muscle mass

Muscle mass is important in determining the body composition of a healthy person. A person with a high percentage of muscle mass will have less difficulty moving, but will also need more effort to do so. Physical exercise is essential for being fit, and the percentage of muscle mass is an effective indicator for controlling muscle mass. The percentage of muscle mass as part of the body weight is between 38-58% for men and 28-39% for women, depending on age and physical activity.

Bone mass

Bone mass increases quickly during childhood and reaches its maximum peak between the ages of 30 and 40. It then decreases slightly with ageing. A proper diet and regular physical exercise that includes also increasing muscle mass can help to reduce the bone degeneration processes. It is difficult to significantly affect bone mass. Factors such as age, gender, weight and height have little effect on bone mass. The average adult bone mass is 15% for men and 12% for women. There are no reliable guidelines or recommendations on bone mass.

Body mass index (BMI)

The body mass index is a weight-for-height index commonly used to classify underweight, overweight and obesity in adults. It is calculated by dividing the body weight (in kilograms) by the square of a person’s height (in metres). The World Health Organisation’s classification of the body mass index is as follows:

- Normal weight: 18.50-24.99 Kg/m²
- Underweight: less than 18.50 Kg/m²
- Overweight: over 24.99 Kg/m²
- Obese: over 29.99 Kg/m²

Basal metabolic rate (BMR)

The basal metabolic rate expressed in kilo-calories is the amount of energy required by the body,

Personenwaage mit Analyse der Körperzusammensetzung

Bedienungsanleitung

Diese Waage ermöglicht die Beurteilung der Körperzusammensetzung. Die Kenntnis Ihrer Körperzusammensetzung ist nützlich, um eine korrekte Ernährung mit einer angemessenen körperlichen Aktivität zu kombinieren, notwendige Voraussetzungen, um Ihre Lebensqualität zu verbessern, gesund zu sein und Krankheiten vorzubeugen.

-  **Bitte lesen Sie die Anleitung sorgfältig durch, bevor Sie das Gerät benutzen.**

WICHTIGE INFORMATIONEN ZUR KÖRPERZUSAMMENSETZUNG

Es ist wichtig, die Körperzusammensetzung einer Person zu kennen, um ihren Gesundheitszustand einschätzen zu können. Es reicht nicht aus, nur das Gewicht zu kennen, sondern es ist wichtig, seine Qualität zu kennen. Dies bedeutet, dass die Körpermasse in zwei Gruppen unterteilt wird:

- Magermasse: Knochen, Muskeln, Eingeweide, Wasser, Organe, Blut
- Fettmasse: Fettzellen

Körperfett

Die Gesamtfettmasse unseres Körpers errechnet sich aus der Addition des essentiellen (primären) Fettes und des Depotfettes (Reserve). Essentielle Fett wird für den Stoffwechsel benötigt, und ein Teil des Depotfettes, das theoretisch überschüssig ist, wird von denjenigen benötigt, die eine sportliche Tätigkeit ausüben. Bei Männern liegt der körpereigete Fettanteilteit zwischen 17-26% und bei Frauen zwischen 22-31%. Der Anteil an Körperfett nimmt mit dem Alter zu.

Körperwasser

Der prozentuale Anteil des Wassers in unserem Körper ist ein wichtiger Indikator für das allgemeine Wohlbefinden eines Menschen, da Wasser der wichtigste Bestandteil unseres Körpers ist. Wissenschaftliche Untersuchungen zeigen, dass 57% Wasser in unserem Körper der optimale Prozentsatz ist, mit einer Abweichung von +/- 10%. Der Anteil des Wassers im Körper ist bei Kindern höher, während er mit dem Alter abnimmt. Frauen, die normalerweise mehr Fettgewebe haben als Männer, haben einen Wasseranteil von etwa 55-58%, während Männer etwa 60-62% haben. Ein Prozentsatz unter 40 % gilt als zu niedrig, ebenso wie über 70 % als zu hoch. Änderungen des Körpergewichts, die innerhalb weniger Stunden auftreten, gelten als normal und sind auf Wassereinlagerungen zurückzuführen, da extrazelluläres Wasser der einzige Bestandteil ist, der solch schnellen Änderungen unterliegt.

Muskelmasse

Die Muskelmasse ist wichtig für die Bestimmung der Körperzusammensetzung eines gesunden Menschen. Eine Person, die einen hohen Anteil an Muskelmasse hat, wird weniger Schwierigkeiten haben, sich zu bewegen, benötigt dafür aber auch mehr Energie. Training ist wichtig, um fit zu bleiben, und der Anteil der Muskelmasse ist ein effektiver Index, um ihn zu kontrollieren. Der prozentuale Anteil der Muskelmasse am Körpergewicht liegt bei Männern zwischen 38-58% und bei Frauen zwischen 28-39%, je nach Alter und Training.

Knochenmasse

Die Knochenmasse nimmt in der Kindheit schnell zu und erreicht ihren Höhepunkt zwischen dem 30. und 40. Lebensjahr. Sie nimmt später mit zunehmendem Alter etwas ab. Eine richtige Ernährung und regelmäßiges Training, das auch die Erhöhung der Muskelmasse einschließt, kann helfen, knochen degenerative Prozesse zu reduzieren. Es ist schwierig, die Knochenmasse signifikant zu beeinflussen. Faktoren wie Alter, Geschlecht, Gewicht und Größe haben wenig Einfluss auf die Knochenmasse. Die durchschnittliche Knochenmasse eines Erwachsenen beträgt 15% bei Männern und 12% bei Frauen. Es gibt keine anerkannten Richtlinien oder Empfehlungen zur Knochenmasse.

Body-Mass-Index (BMI)

Der Body-Mass-Index ist ein Gewicht-zu-Größe-Index, der üblicherweise zur Klassifizierung von Untergewicht, Übergewicht und Fettleibigkeit bei Erwachsenen verwendet wird. Er wird berechnet, indem das Körpergewicht in Kilogramm durch das Quadrat der Körpergröße in Metern einer Person dividiert wird. Die Einteilung des Body-Mass-Index der Weltgesundheitsorganisation lautet wie folgt:

- Normalgewicht: 18,50-24,99 Kg/m²
- Untergewicht: weniger als 18,50 Kg/m²

Pèse-personne avec analyse de la composition corporelle

Manuel d’utilisation

Cette balance vous permet d’évaluer votre composition corporelle. Connaître sa composition corporelle permet d’associer une alimentation à une activité physique appropriés afin d’améliorer ainsi sa qualité de vie, rester en bonne santé et prévenir les maladies.

-  **Lire attentivement les instructions avant d'utiliser l'appareil.**

INFORMATIONS IMPORTANTES SUR LA COMPOSITION CORPORELLE

Il est important de connaître sa composition corporelle pour être en mesure d’évaluer son état de santé. Il ne suffit pas d’en connaître le poids, il est essentiel d’en connaître la qualité. Cela signifie diviser la masse corporelle en deux groupes :

- masse corporelle maigre : os, muscles, viscères, eau, organes, sang
- Masse corporelle grasse : cellules adipeuses

Masses grasse

La masse grasse totale de notre corps est calculée en sommant la masse graisseuse essentielle (primaire) à la masse graisseuse stockée sous forme de réserve. Le gras essentiel est nécessaire au métabolisme et une partie du gras de réserve, en théorie excédentaire, est nécessaire à ceux qui pratiquent une activité physique. Pour les hommes, le bon taux de masse grasse se situe entre 17 et 26 %, pour les femmes entre 22 et 31 %. Le pourcentage de masse grasse augmente avec l’âge.

Eau corporelle

Le pourcentage d’eau du corps est un indicateur important du bien-être général de l’organisme, car l’eau est son composant le plus important. Des recherches scientifiques montrent qu’une masse hydrique de 57% du corps est un taux optimal, avec une variation de +/- 10%. Le pourcentage d’eau dans le corps est plus élevé chez les enfants, tandis qu’il diminue avec l’âge. Les femmes qui ont normalement plus de tissu adipeux que les hommes ont un pourcentage d’eau qui oscille entre 55 et 58%, alors que celui des hommes varie entre 60 et 62%. Un pourcentage inférieur à 40% est considéré comme trop faible, tout comme un pourcentage supérieur à 70% est considéré comme trop élevé. Les variations de poids corporel qui surviennent en quelques heures sont considérées comme normales et sont dues à la rétention d’eau, l’eau extracellulaire étant le seul composant sujet à des changements aussi rapides.

Masse musculaire

La masse musculaire est importante pour déterminer la composition corporelle d’une personne en bonne santé. Une personne avec un taux élevé de masse musculaire aura moins de difficultés à se mouvoir, mais aura également besoin de plus d’énergie. L’activité physique est fondamentale pour rester en forme, et le pourcentage de masse musculaire est un indice efficace pour la contrôler Le pourcentage de la masse musculaire dans le poids corporel est compris entre 38 et 58 % pour les hommes et entre 28 et 39 % pour les femmes, selon l’âge et le niveau d’activité physique.

Masse osseuse

La masse osseuse augmente rapidement durant l’enfance et atteint son maximum entre 30 et 40 ans. Elle diminue ensuite légèrement avec l’âge. Un régime alimentaire équilibré et une activité physique régulière prévoyant l’augmentation de la masse musculaire peuvent contribuer à réduire les processus dégénératifs osseux. Il est difficile d’agir de façon significative sur la masse osseuse. Des facteurs tels que l’âge, le sexe, le poids et la taille influent peu sur la masse osseuse. La masse osseuse moyenne d’un adulte est de 15 % pour les hommes et de 12 % pour les femmes. Il n’existe pas de lignes directrices ou de recommandations consensuelles sur la masse osseuse.

Indice de masse corporelle (IMC)

L’indice de masse corporelle est un indice poids/taille couramment utilisé pour classer la maigreur, les surpoids et l’obésité chez les adultes. Il est calculé en divisant le poids corporel en kilogrammes par le carré de la taille en mètres d’une personne. La classification de l’indice de masse corporelle de l’Organisation mondiale de la Santé est la suivante :


- Poids normal : 18,50-24,99 kg/m²
- Maigreur : moins 18,50 kg/m²

in fully resting conditions, to maintain its vital functions.

About 70% of the body’s energy consumption is due to vital organ processes. Approximately 20% of energy consumption comes from physical activity and a further 10% from the digestive process. It is possible to calculate this through an equation, using gender, age, height and weight. There are no reliable guidelines or recommendations on basal metabolic rate (BMR).

RECOMMENDATIONS FOR USE

- Place the scale on a flat, horizontal surface. Uneven or soft floors (e.g. carpets, linoleum) may cause inaccurate weight measurements.
- Step on the scale with your feet in a parallel position and distribute your weight equally.
- Do not move while the scale is measuring.
- It is important to weigh yourself with dry, bare feet, correctly positioned on the electrodes. To weigh yourself correctly, avoid touching your legs.
- The scale can be used as a standard scale by anyone. The following categories of people should not perform diagnostic weighing:
 - Pregnant women
 - People undergoing cardiovascular treatment
 - People with pace-makers or other electrical medical devices.
 - People running a fever
 - Children under 10 years of age
 - People subject to dialysis, with oedema of the legs or suffering from dimorphism or osteoporosis
- Always weigh yourself on the same scale, every day at the same time, preferably undressed and before breakfast. For best results, weigh yourself twice and if the two weights are different, take the average of the two readings. In the morning after getting up, wait at least 15 minutes before taking your weight measurement, especially measurements regarding body fat and body water in order to allow the water to distribute evenly throughout the body.
- The scale surface may be slippery if wet.
- The accuracy of the results may be compromised in the following cases:
 - presence of a high level of alcohol/drugs/caffeine in the body
 - after intensive fitness activity
 - when ill or pregnant
 - after a heavy meal or when dehydrated
 - if the personal data (height, age, gender) were not entered correctly
 - with wet or dirty feet

 **WARNING:** The body composition measured using this scale must only be considered as general and approximate information. For more details, contact your physician or dietitian.

 **WARNING:** The body composition measurement function of this scale can only be used by people between 10-100 years of age and 100-200 cm tall.

USING THE DEVICE FOR THE FIRST TIME

How to install the batteries

This scale operates with two 1.5V AAA batteries. When the batteries are low, the display shows “LO” (5). Replace the batteries in the appropriate compartment (4) and install them paying attention to the polarity.

Selecting unit of measure Kg-St-Lb

Select the desired unit of measure Kg, St or Lb when the scale is turned on and “0.0” is displayed. Press the ►▼ button (3) to change the unit of measure (otherwise it will not be possible to change it).

PERSONENWAAGE MIT ANALYSE DER KÖRPERZUSAMMENSETZUNG


- Übergewicht: über 24,99 Kg/m²
- Adipositas: über 29,99 Kg/m²


Grundumsatz (BMR)

Der Grundumsatz, ausgedrückt in Kilokalorien, ist die Energiemenge, die der Körper in einem Zustand völliger Ruhe zur Aufrechterhaltung seiner Lebensfunktionen benötigt. Etwa 70% des Energieaufwands des Körpers entfallen auf die lebenswichtigen Prozesse der Organe. Etwa 20% des Energieverbrauchs stammen aus der körperlichen Aktivität und weitere 10% aus dem Verdauungsprozess. Sie können eine Schätzung durch eine Gleichung vornehmen, indem Sie Geschlecht, Alter, Größe und Gewicht verwenden. Es gibt keine anerkannten Richtlinien oder Empfehlungen bezüglich des Grundumsatzes (BMR).

EMPFEHLUNGEN FÜR DIE VERWENDUNG

- Stellen Sie die Waage auf eine flache und stabile Fläche. Unebene oder weiche Böden (z. B. Teppiche, Linoleum) können zu falschen Gewichtsmessungen führen.
- Steigen Sie mit parallelen Füßen auf die Waage und verteilen Sie das Gewicht gleichmäßig.
- Stehen Sie still, während die Waage misst.
- Es ist wichtig, sich mit trockenen, nackten Füßen zu wiegen, die korrekt auf den Elektroden stehen. Um sich richtig zu wiegen, sollten Sie vermeiden, dass sich Ihre Beine berühren.
- Die Waage kann von jedem als normale Waage verwendet werden. Die folgenden Personengruppen sollten jedoch kein diagnostisches Wiegen durchführen:
 - schwängere Frauen
 - Personen, die einer kardiovaskulären Behandlung unterzogen werden
 - Träger von Herzschrittmachern oder anderen medizinischen elektrischen Geräten
 - bei Vorliegen von Fieber
 - Kinder unter 10 Jahren
 - Personen, die einer Dialyse unterzogen werden, Ödeme in den Beinen haben oder an Dimorphismus oder Osteoporose leiden
- Wiegen Sie sich immer auf der gleichen Waage, jeden Tag zur gleichen Zeit, am besten unbedeklet und vor dem Frühstück. Die besten Ergebnisse erzielen Sie, wenn Sie sich zweimal wiegen und, falls die beiden Gewichte unterschiedlich sind, den Durchschnitt der beiden Messungen nehmen. Warten Sie morgens nach dem Aufstehen mindestens 15 Minuten, bevor Sie die Messung, insbesondere die des Körperfetts und des Körperwassers, vornehmen, damit sich das Wasser gleichmäßig im Körper verteilen kann.
- Die Oberfläche der Waage kann bei Nässe rutschig sein.
- Die Genauigkeit der Ergebnisse kann sich in den folgenden Fällen ändern:
 - bei einem hohen Alkohol- / Drogen- / Koffeinpegel
 - nach einer intensiven sportlichen Betätigung
 - während einer Krankheit oder Schwangerschaft
 - nach einer schweren Mahlzeit oder wenn Sie dehydriert sind
 - bei falscher Eingabe persönlicher Daten (Größe, Alter, Geschlecht)
 - mit nassen oder schmutzigen Füßen

 **ACHTUNG:** Die mit dieser Waage gemessene Körperzusammensetzung sollte nur als ungefähre Angabe betrachtet werden. Weitere Informationen erhalten Sie von Ihrem Hausarzt oder einem Ernährungsberater.

 **ACHTUNG:** Die Funktion zur Messung der Körperzusammensetzung dieser Waage kann nur von Personen im Alter von 10-100 Jahren und einer Körpergröße von 100-200 cm verwendet werden.

DAS GERÄT ZUM ERSTEN MAL BENUTZEN

So legen Sie die Batterien ein

Diese Waage wird mit zwei 1,5V AAA-Batterien betrieben. Wenn die Batterien schwach sind, zeigt das Display “LO” (5) an. Ersetzen Sie die Batterien im Batteriefach (4) und achten Sie dabei auf die Polarität.

PERSONENWAAGE MIT ANALYSE DER KÖRPERZUSAMMENSETZUNG

- Surpoids : plus de 24,99 kg/m²
- Obésité : plus de 29,99 kg/m²


Taux métabolique de base (BMR)


Le métabolisme de base, exprimé en kilocalories, est la quantité d’énergie requise par le corps au repos pour maintenir en activité ses fonctions.

Environ 70% de la dépense énergétique du corps est due aux processus vitaux des organes. Environ 20 % de la dépense énergétique provient de l’activité physique et 10 % supplémentaires du processus de digestion. Il est possible de l’évaluer par une équation, en utilisant le sexe, l’âge, la taille et le poids. Il n’existe pas de lignes directrices ni de recommandations consensuelles concernant le taux métabolique de base (TMB).

CONSEILS D’UTILISATION

- Positionner la balance sur une surface plane et stable. Les sols irréguliers ou flexibles (par exemple, les tapis, le linoléum) peuvent entraîner des mesures incorrectes.
- Monter sur le plateau les pieds parallèles et répartir le poids de façon uniforme.
- Rester immobile durant la pesée.
- Il est important d’effectuer la pesée pieds secs et nus, correctement positionnés sur les électrodes. Pour une pesée correcte, éviter que les jambes n’entrent en contact.
- La balance peut être utilisée normalement par toute la famille. Les personnes suivantes ne devraient pas effectuer une pesée à des fins de diagnostic :
 - femmes enceintes
 - personnes suivant un traitement cardiovasculaire
 - personnes portant un pace-maker ou autre dispositif médical électrique.
 - en présence de fièvre
 - enfants de moins de 10 ans
 - personnes sous dialyse, présentant des œdèmes aux jambes ou souffrant de dimorphisme ou d’ostéoporose
- Effectuer la pesée toujours sur la même balance, tous les jours à la même heure, de préférence nus et avant le petit-déjeuner. Pour de meilleurs résultats, effectuer deux mesures et si les deux poids diffèrent, calculer la moyenne des deux pesées. Le matin, attendre au moins 15 minutes après le lever pour prendre des mesures, notamment celles de la masse grasse et de la masse hydrique, afin de permettre à l’eau de se répartir uniformément dans tout le corps.
- La surface du plateau peut être glissante quand celui-ci est mouillé.
- Les résultats des mesures peuvent être faussés dans les cas suivants :
 - présence d’un taux élevé d’alcool/drogues/caféine
 - après une activité sportive intense
 - durant une maladie ou une grossesse
 - après un repas copieux ou en cas de déshydratation
 - caractéristiques personnelles (taille, âge, sexe) saisies de façon incorrecte
 - pieds mouillés ou sales

 **ATTENTION :** La composition corporelle mesurée par cette balance doit être considérée comme une information approximative. Consulter votre médecin traitant ou votre diététicien pour plus de plus amples informations.

 **ATTENTION :** La fonction de mesure de la composition corporelle de cette balance peut être utilisée uniquement par des personnes âgées de 10 à 100 ans et mesurant entre 100 et 200 cm.

PREMIÈRE UTILISATION DE L’APPAREIL

Comment insérer les piles

Cette balance fonctionne avec deux piles 1,5V AAA. Quand les piles sont faibles, le display affiche

Using the scale for weight measurement


- To obtain accurate measurements, place the scale on a firm surface.
- Step on the scale and wait without moving; after a few seconds, the display will show your weight (7). During the measurement, do not lean on anything to avoid inaccurate results.
- Step off the scale. The display will continue to show the weight for a few seconds, then it will turn off automatically.
- When the “ERR” symbol (18) appears, an error occurred during the measurement. Start the whole procedure again from the beginning.

ENTERING PERSONAL DATA

The scale can store the data of 10 users.


- Turn on the scale by pressing the SET button (1).
- «P1» (8) will flash on the display specifying user “1”: to change the memory location (from 1-10) press the ►▼ (3) button or ◄▲ (2) button. After selecting the chosen memory number, press SET (1) to confirm.
- Press the ►▼ (3) button or ◄▲ (2) button to confirm the gender (9). Press SET (1) to confirm.
- Use the ►▼ (3) button or ◄▲ (2) button to enter the age (from 10 to 100 years) (10). Press SET (1) to confirm.
- Enter the height (from 100-200 cm) using the ►▼ (3) button or ◄▲ (2) button to increase or decrease the values. Press SET (1) to confirm. The display will now show the stored data in sequence for verification. The scale is now ready for use.

To change the data entered, recall the related memory number and repeat the whole procedure. To enter data for another user, select an empty memory number and repeat the above procedure.

 **WARNING:** The scale automatically turns off if no button is pressed after 10 seconds.

CALCULATION OF BODY COMPOSITION

- Turn on the scale by pressing the SET button.
- «P1» (8) will flash on the display specifying user “1”. If you wish to change your memory storage number (from 1 to 10) press the ►▼ (3) button or ◄▲ (2) button. Select the chosen memory storage number, press SET (1) to confirm. The data entered and the values of the last measurements will be shown on the display. “0.0” (6) will then appear. To start the measurement immediately without displaying the data of the previous measurement, press SET (1) again and “0.0” will appear right away.
- Step on the scale placing your bare feet on the two electrodes. The display will show the following data in sequence:
 - the weight (7) flashes 3 times
 - the percentage of fat (12)
 - the percentage of water (13)
 - the muscle mass in Kg (14)
 - the percentage of bone mass (15)
 - the BMI (body mass index) in Kg/m² (16)
 - the BMR (basal metabolic rate) in Kcal (17)
- The scale will turn off automatically after about 5 seconds.

 **WARNING:** If the “ERR%” (19) symbol is displayed, start the whole procedure again from the beginning. When the “ERL” (20) symbol is displayed the body fat percentage is lower than the minimum measurable threshold. When the “ERL” (21) symbol is displayed the body fat percentage is higher than the maximum measurable threshold.

PERSONENWAAGE MIT ANALYSE DER KÖRPERZUSAMMENSETZUNG


Auswahl der Maßeinheit Kg-St-Lb
Wählen Sie die gewünschte Maßeinheit Kg, St oder Lb, wenn die Waage eingeschaltet ist und “0.0” angezeigt wird. Drücken Sie die Taste ►▼ (3), um die Maßeinheit zu ändern (sonst kann die Maßeinheit nicht geändert werden).

Verwenden der Waage in der Wiegefunktion

- Um genaue Messungen zu erhalten, stellen Sie die Waage auf eine stabile Fläche.
- Steigen Sie auf die Waage und warten Sie, ohne sich zu bewegen; nach ein paar Sekunden zeigt das Display Ihr Gewicht an (7). Vermeiden Sie es, sich beim Messen auf etwas zu stützen, um das Ergebnis nicht zu verfälschen.
- Treten Sie von der Waage, zeigt das Display das Gewicht noch einige Sekunden lang an und schaltet sich dann automatisch aus.
- Wenn das Symbol “ERR” (18) erscheint, ist während der Messung ein Fehler aufgetreten. Beginnen Sie den gesamten Vorgang noch einmal von vorne.

PERSONENWAAGE MIT ANALYSE DER KÖRPERZUSAMMENSETZUNG

- Stellen Sie die Waage auf eine flache und stabile Fläche. Unebene oder weiche Böden (z. B. Teppiche, Linoleum) können zu falschen Gewichtsmessungen führen.
- Steigen Sie mit parallelen Füßen auf die Waage und verteilen Sie das Gewicht gleichmäßig.
- Stehen Sie still, während die Waage misst.
- Es ist wichtig, sich mit trockenen, nackten Füßen zu wiegen, die korrekt auf den Elektroden stehen. Um sich richtig zu wiegen, sollten Sie vermeiden, dass sich Ihre Beine berühren.
- Die Waage kann von jedem als normale Waage verwendet werden. Die folgenden Personengruppen sollten jedoch kein diagnostisches Wiegen durchführen:
 - schwängere Frauen
 - Personen, die einer kardiovaskulären Behandlung unterzogen werden
 - Träger von Herzschrittmachern oder anderen medizinischen elektrischen Geräten
 - bei Vorliegen von Fieber
 - Kinder unter 10 Jahren
 - Personen, die einer Dialyse unterzogen werden, Ödeme in den Beinen haben oder an Dimorphismus oder Osteoporose leiden
- Wiegen Sie sich immer auf der gleichen Waage, jeden Tag zur gleichen Zeit, am besten unbedeklet und vor dem Frühstück. Die besten Ergebnisse erzielen Sie, wenn Sie sich zweimal wiegen und, falls die beiden Gewichte unterschiedlich sind, den Durchschnitt der beiden Messungen nehmen. Warten Sie morgens nach dem Aufstehen mindestens 15 Minuten, bevor Sie die Messung, insbesondere die des Körperfetts und des Körperwassers, vornehmen, damit sich das Wasser gleichmäßig im Körper verteilen kann.
- Die Oberfläche der Waage kann bei Nässe rutschig sein.
- Die Genauigkeit der Ergebnisse kann sich in den folgenden Fällen ändern:
 - bei einem hohen Alkohol- / Drogen- / Koffeinpegel
 - nach einer intensiven sportlichen Betätigung
 - während einer Krankheit oder Schwangerschaft
 - nach einer schweren Mahlzeit oder wenn Sie dehydriert sind
 - bei falscher Eingabe persönlicher Daten (Größe, Alter, Geschlecht)
 - mit nassen oder schmutzigen Füßen

 **ACHTUNG:** Die mit dieser Waage gemessene Körperzusammensetzung sollte nur als ungefähre Angabe betrachtet werden. Weitere Informationen erhalten Sie von Ihrem Hausarzt oder einem Ernährungsberater.

 **ACHTUNG:** Die Waage schaltet sich automatisch aus, wenn nach 10 Sekunden keine Taste gedrückt wird.

BERECHNUNG DER KÖRPERZUSAMMENSETZUNG

- Schalten Sie die Waage durch Drücken der SET-Taste ein.
- «P1» (8) blinkt im Display, um die Person “1” anzuzeigen. Wenn Sie Ihren Speicherort (von 1 bis 10) ändern wollen, drücken Sie die Taste ►▼ (3) oder ◄▲ (2). Wählen Sie die gewünschte Speichernummer aus und drücken Sie SET (1) zur Bestätigung. Die eingegebenen Daten und die Werte der letzten Messungen werden auf dem Display angezeigt; anschließend erscheint “0.0” (6). Um die Messung sofort zu starten, ohne dass die vorherigen Messdaten angezeigt werden, drücken Sie erneut SET (1) und es erscheint direkt “0.0”.
- Treten Sie auf die Waage und stellen Sie Ihre nackten Füße auf die beiden Elektroden. Auf dem Display werden nacheinander die folgenden Daten angezeigt:
 - das Gewicht (7) blinkt 3 mal
 - der Fettanteil in Prozent (12)
 - der Wasseranteil in Prozent (13)
 - die Muskelmasse in Kg (14)
 - die Knochenmasse in Prozent (15)
 - der BMI (Body Mass Index) in Kg/m² (16)
 - der BMR (Grundumsatz) in Kcal (17)
- Die Waage schaltet sich nach ca. 5 Sekunden automatisch aus.

PERSONEN