

# KORONA<sup>®</sup>

## Daniela



- (D)** **DIAGNOSE-WAAGE** Gebrauchsanweisung
- (GB)** **DIAGNOSTIC SCALE** Instructions for use
- (F)** **PÈSE-PERSONNE IMPÉDANCEMÈTRE** Mode d'emploi
- (E)** **BÁSCULA PARA DIAGNÓSTICO** Instrucciones para el uso
- (I)** **BILANCIA DIAGNOSTICA** Istruzioni per l'uso
- (GR)** **ΔΙΑΓΝΩΣΤΙΚΗ ΖΥΓΑΡΙΑ** Οδηγίες χρήσης
- (RUS)** **ДИАГНОСТИЧЕСКИЕ ВЕСЫ** Инструкция по применению
- (PL)** **WAGA DIAGNOSTYCZNA** Instrukcja obsługi
- (NL)** **DIAGNOSEWEEGSCHAAL** Gebruiksaanwijzing



 Hans Dinslage GmbH  
88524 Uttenweiler, GERMANY  
Tel.: 07374/915766  
[www.korona-gmbh.de](http://www.korona-gmbh.de)

## **Inhalt**

1	Zum Kennenlernen .....	2	8	Bedienung .....	8
2	Zeichenerklärung .....	3	9	Ergebnisse bewerten .....	10
3	Sicherheitshinweise .....	3	10	Batteriewechsel .....	12
4	Gerätebeschreibung .....	4	11	Aufbewahrung und Pflege .....	13
5	Inbetriebnahme .....	4	12	Entsorgen .....	13
6	Informationen .....	5	13	Was tun bei Problemen? .....	14
7	Einstellung .....	6	14	Garantie und Service .....	15

## **Lieferumfang**

- Diagnose-Waage
- 2 x 3 V CR2032
- Diese Gebrauchsanweisung

## **Herzlichen Glückwunsch**

Sie haben ein Qualitätsprodukt aus dem Hause Korona erworben. Bitte lesen Sie diese Gebrauchsanleitung aufmerksam durch, bewahren Sie sie für den späteren Gebrauch auf, machen Sie sie anderen Benutzern zugänglich und beachten Sie die Hinweise.

Mit dieser Diagnose-Waage leisten Sie einen entscheidenden Beitrag zu Ihrer Gesundheit.

Mit freundlicher Empfehlung  
Ihr Korona-Team

## **1 Zum Kennenlernen**

### **Funktionen des Gerätes**

Diese digitale Diagnose-Waage dient zum Wiegen und zur Diagnose Ihrer persönlichen Körperwerte.

Die Waage ist für die Eigenanwendung im privaten Bereich bestimmt.

Die Waage verfügt über folgende Diagnose-Funktionen, die von bis zu 10 Personen benutzt werden können:

- Körpergewicht-Messung,
- Ermittlung von Körperfettanteil,
- Körperwasseranteil,
- Body-Mass-Index (Körpermassenzahl) sowie
- Täglicher Kalorienbedarf

Die Speicherfunktion ermöglicht bis zu 10 Personen den Zugriff auf das zuletzt gemessene Gewicht und die dabei zusätzlich ermittelten Körperwerte.

Außerdem verfügt die Waage über folgende weitere Funktionen:

- Umschalten zwischen Kilogramm [kg], Pfund [lb] und Stone [st:lb].
- Sportlermodus
- Automatische Abschaltfunktion
- Batteriewechsel-Anzeige bei schwachen Batterien.

## 2 Zeichenerklärung

Folgende Symbole werden in der Gebrauchsanleitung verwendet.



**Warnung** Warnhinweis auf Verletzungsgefahren oder Gefahren für Ihre Gesundheit.



**Achtung** Sicherheitshinweis auf mögliche Schäden am Gerät/Zubehör.



**Hinweis** Hinweis auf wichtige Informationen.

## 3 Sicherheitshinweise

### Sicherheitshinweise



**Warnung:**

- Die Waage darf nicht von Personen mit medizinischen Implantaten (z.B. Herzschrittmacher) verwendet werden. Andernfalls kann deren Funktion beeinträchtigt sein.
- Nicht während der Schwangerschaft benutzen.
- Steigen Sie nicht einseitig auf den äußersten Rand der Waage: Kippgefahr!
- Halten Sie Kinder vom Verpackungsmaterial fern (Erstickungsgefahr).



### Hinweise zum Umgang mit Batterien



**Warnung:**

- Batterien können bei Verschlucken lebensgefährlich sein. Bewahren Sie Batterien und Waage für Kleinkinder unerreichbar auf. Wurde eine Batterie verschluckt, nehmen Sie sofort medizinische Hilfe in Anspruch.
- Batterien dürfen nicht geladen oder mit anderen Mitteln reaktiviert, nicht auseinander genommen, in Feuer geworfen oder kurzgeschlossen werden.
- Batterien können Giftstoffe enthalten, die die Gesundheit und die Umwelt schädigen. Entsorgen Sie die Batterien deshalb unbedingt entsprechend der geltenden gesetzlichen Bestimmungen. Werfen Sie die Batterien niemals in den normalen Hausmüll.



**Achtung:**

- Wechseln Sie schwächer werdende Batterien rechtzeitig aus.
- Wechseln Sie immer alle Batterien gleichzeitig aus und verwenden Sie Batterien des gleichen Typs.
- Auslaufende Batterien können Beschädigungen am Gerät verursachen. Wenn Sie das Gerät längere Zeit nicht benutzen, nehmen Sie die Batterien aus dem Batteriefach.
- Wenn eine Batterie ausgelaufen ist, ziehen Sie Schutzhandschuhe an und reinigen Sie das Batteriefach mit einem trockenen Tuch.



## Allgemeine Hinweise

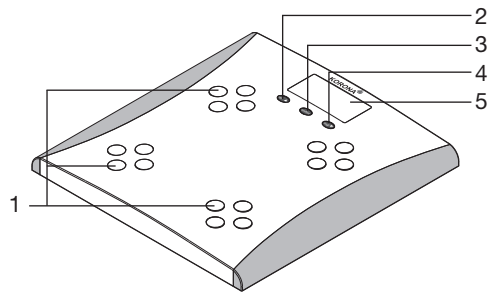


- Das Gerät ist nur zur Eigenanwendung, nicht für den medizinischen oder kommerziellen Gebrauch vorgesehen.
- Beachten Sie, dass technisch bedingt Messtoleranzen möglich sind, da es sich um keine geeichte Waage für den professionellen, medizinischen Gebrauch handelt.
- Die maximale Belastung der Waage beträgt 150 kg (330 lb/24 st).
- Prüfen Sie jedoch vor jeder Reklamation zuerst die Batterien und wechseln Sie diese gegebenenfalls aus.
- Reparaturen dürfen ausschließlich vom autorisierten Kundenservice durchgeführt werden.
- Alle Waagen entsprechen der EG Richtlinie 2004/108/EC. Sollten Sie noch Fragen zur Anwendung unserer Geräte haben, so wenden Sie sich bitte an Ihren Händler oder an den Kundenservice.

## 4 Gerätebeschreibung

### Übersicht

- 1 Elektroden
- 2  Auf-Taste
- 3  Ein/Set-Taste
- 4  Ab-Taste
- 5 Anzeige



## 5 Inbetriebnahme

### Batterien einlegen

Bitte entfernen Sie den Batterieschutzstreifen und / oder setzen Sie die Batterien gemäß der im Batteriefach (als Symbol  $\oplus$ ) dargestellten Polung ein. Zeigt die Waage keine Funktion, so entfernen Sie die Batterien komplett und setzen Sie sie erneut ein.

### Gewichtseinheit ändern

Die Waage zeigt in der Grundeinstellung die Werte in kg an. Unter dem Batteriefachdeckel (auf der Rückseite des Geräts) befindet sich eine Taste, mit der Sie die Einheit zwischen Kilogramm [kg], Pfund [lb] und Stone [st:lb] wählen können.

### Waage aufstellen

Stellen Sie die Waage auf einen ebenen und festen Untergrund. Eine feste Standfläche ist Voraussetzung für eine korrekte Messung.

## 6 Informationen

### Das Messprinzip

Diese Waage arbeitet mit dem Prinzip der B.I.A., der Bioelektrischen-Impedanz-Analyse. Dabei wird innerhalb von Sekunden durch einen nicht spürbaren, völlig unbedenklichen und ungefährlichen Strom eine Bestimmung von Körperanteilen ermöglicht. Mit dieser Messung des elektrischen Widerstandes (Impedanz) und der Einberechnung von Konstanten bzw. individuellen Werten (Alter, Größe, Geschlecht) können der Körperfettanteil und weitere Größen im Körper bestimmt werden. Muskelgewebe und Wasser haben eine gute elektrische Leitfähigkeit und daher einen geringeren Widerstand. Knochen und Fettgewebe hingegen haben eine geringe Leitfähigkeit, da die Fettzellen und Knochen durch sehr hohen Widerstand den Strom kaum leiten. Beachten Sie, dass die von der Diagnosewaage ermittelten Werte nur eine Annäherung an die medizinischen, realen Analysewerte des Körpers darstellen. Nur der Facharzt kann mit medizinischen Methoden (z.B. Computertomografie) eine exakte Ermittlung von Körperfett, Körperwasser, Muskelanteil und Knochenbau durchführen.

### Allgemeine Tipps

- Wiegen Sie sich möglichst zur selben Tageszeit (am besten morgens), nach dem Toilettengang, nüchtern und ohne Bekleidung, um vergleichbare Ergebnisse zu erzielen.
- Wichtig bei der Messung: Die Ermittlung des Körperfettes darf nur barfuß und kann zweckmäßig mit schwach befeuchteten Fußsohlen vorgenommen werden. Völlig trockene oder stark verhornte Fußsohlen können zu unbefriedigenden Ergebnissen führen, da diese eine zu geringe Leitfähigkeit aufweisen.
- Stehen Sie während des Messvorgangs aufrecht und still.
- Warten Sie einige Stunden nach ungewohnter körperlicher Anstrengung.
- Warten Sie ca. 15 Minuten nach dem Aufstehen, damit sich das im Körper befindliche Wasser verteilen kann.
- Wichtig ist, dass nur der langfristige Trend zählt. In der Regel sind kurzfristige Gewichtsabweichungen innerhalb von wenigen Tagen durch Flüssigkeitsverlust bedingt; Körperwasser spielt jedoch für das Wohlbefinden eine wichtige Rolle.

### Einschränkungen

Bei der Ermittlung des Körperfettes und der weiteren Werte können abweichende und nicht plausible Ergebnisse auftreten bei:






- Kindern unter ca. 10 Jahren,
- Leistungssportlern und Bodybuildern,
- Schwangeren (aufgrund des Fruchtwassers),
- Personen mit Fieber, in Dialysebehandlung, Ödem-Symptomen oder Osteoporose,
- Personen, die kardiovaskuläre Medikamente einnehmen (Herz und Gefäßsystem betreffend),
- Personen, die gefäßerweiternde oder gefäßverengende Medikamente einnehmen,
- Personen mit erheblichen anatomischen Abweichungen an den Beinen bezüglich der Gesamtkörpergröße (Beinlänge erheblich verkürzt oder verlängert).

## 7 Einstellung

### Benutzerdaten einstellen




Um Ihren Körperfettanteil und weitere Körperwerte ermitteln zu können, müssen Sie die persönlichen Benutzerdaten einspeichern.

Die Waage verfügt über 10 Benutzerspeicherplätze, auf denen Sie und beispielsweise die Mitglieder Ihrer Familie die folgenden persönlichen Einstellungen abspeichern und wieder abrufen können:




Reihenfolge	Benutzerdaten	Einstellwerte
①	Speicherplatz	1 bis 10
②	Geschlecht	männlich  weiblich 
③	Alter	10 bis 100 Jahre
④	Körpergröße	100 bis 240 cm (3'-03" bis 7'-10")
⑤	Sportlermodus	Leichter/unregelmäßiger Sport  Regelmäßiger Freizeitsport  Leistungssport 

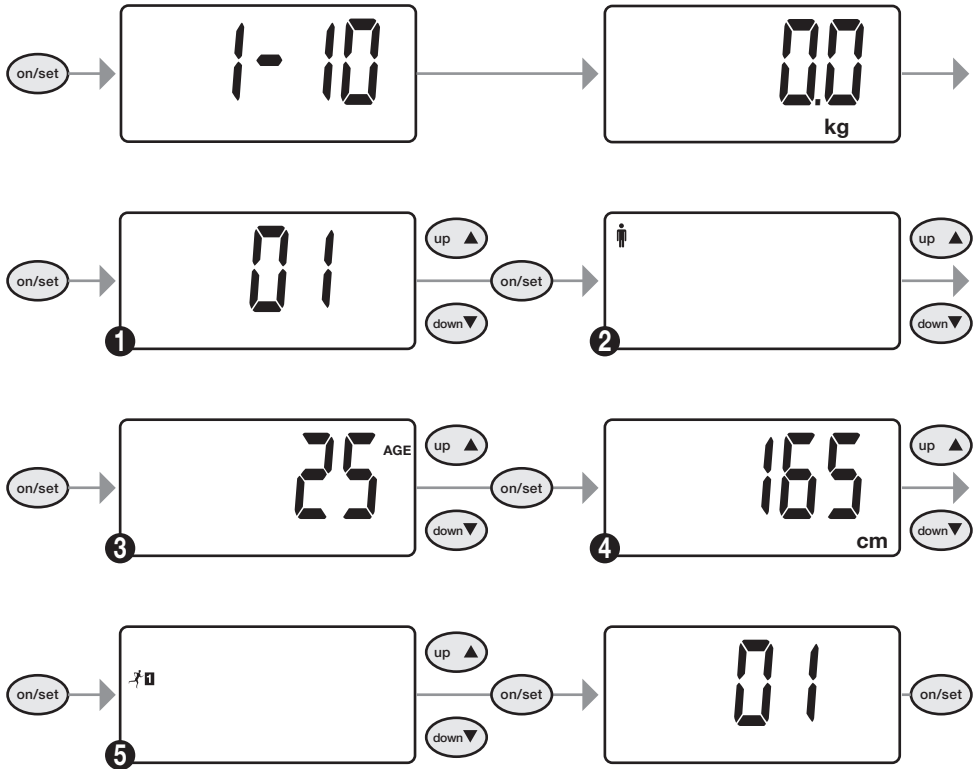
### Sportlermodus

Sportliche Betätigung führt zu einer veränderten Stoffwechsellätigkeit und einer erhöhten Muskulaturdichte. Dies führt zu einer Erhöhung des Körperwiderstandes. Damit dieser höhere Widerstand nicht fälschlich als Fettmasse interpretiert wird, können Sie die Messparameter an (sportbedingt) unterschiedliche Körperkonstitutionen anpassen. Wählen Sie hier den Aktivitätsgrad, der Ihrem normalen Tagesablauf am nächsten kommt:

- Leichter/unregelmäßiger Sport : Spaziergänge, leichter Sport ohne regelmäßiges Training.
- Regelmäßiger Freizeitsport : Mittlere körperliche Betätigung, 2-5 mal pro Woche ca. 30 Minuten (z. B. ausgedehnte Spaziergänge, regelmäßige Gymnastik usw.)
- Leistungssport : Intensive körperliche Anstrengungen, intensives Training oder harte körperliche Arbeit, täglich, jeweils mindestens 1 Stunde.

Die Einstellungen in allen Bereichen nehmen Sie immer in der gleichen Weise vor:





- Drücken Sie die Tasten  und , um eine Anzeige oder einen Wert zu ändern.
- Drücken Sie die Taste , um die Einstellung zu speichern und zum nächsten Einstellbereich zu gelangen, oder um die Einstellung abzuschließen.



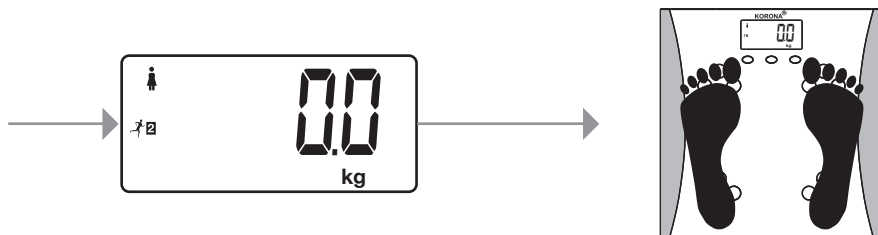
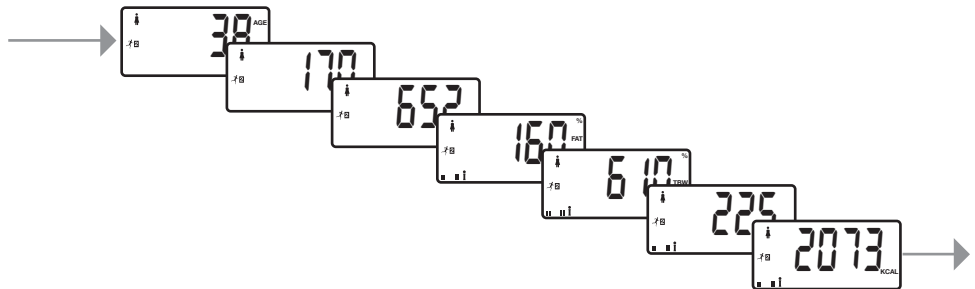
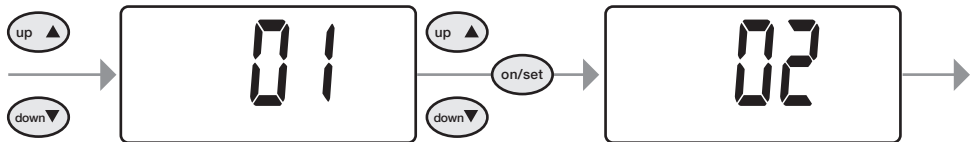
## 8 Bedienung

### Wiegen und Messen weiterer Körperwerte

Um sich zu wiegen und gleichzeitig die weiteren Körperwerte zu ermitteln:







- Drücken Sie die Taste  und warten Sie, bis die Anzeige „0.0 kg“ erscheint.
- Drücken Sie die Tasten  oder , um den gewünschten Speicherplatz mit Ihren gespeicherten Einstellungen auszuwählen. Bestätigen Sie die Auswahl mit der Taste .

In einer automatischen Anzeigesequenz werden Ihre Einstellungen und die zuletzt gespeicherten Werte angezeigt. Sobald die Anzeigesequenz abgeschlossen ist und wieder „0.0 kg“ angezeigt wird, können Sie die Waage zur Messung betreten.




## Ergebnisanzeige

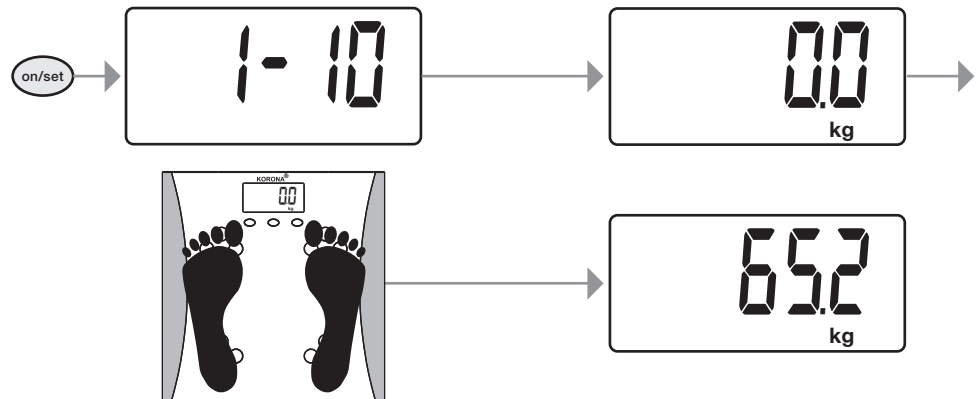
Die Ergebnisanzeige erfolgt automatisch in mehreren Schritten:

		
1. Aktuelles Gewicht	2. Berechnungsvorgang	3. Körperfettwert (FAT %)
		
4. Körperwasseranteil (TBW %)	5. Body-Mass-Index (BMI, Körpermassenzahl)	6. Kalorienbedarf (KCAL) in Kilokalorien

Nach der Anzeige aller Werte schaltet die Waage automatisch ab. Hinweise zur Auswertung finden Sie auf Seite 10.

## Nur Wiegen

Wenn Sie nur Ihr Körpergewicht bestimmen möchten, genügt es, die Waage mit der Taste  einzuschalten. Warten Sie, bis die Anzeige „0.0 kg“ erscheint.



Nach der Anzeige des Gewichts schaltet die Waage automatisch ab.

## 9 Ergebnisse bewerten

### Körperfettanteil

Die Körperfettwerte werden im Display dargestellt. Nachfolgende Körperfettwerte in % geben Ihnen eine Richtlinie (für weitere Informationen wenden Sie sich bitte an Ihren Arzt!). Die ebenfalls in der Anzeige (am unteren Rand) dargestellte Skala für die Körperfettwerte dient nur der vereinfachten Orientierung.

Mann					
Alter	sehr dünn	dünn	normal	Übergewicht	Fettleibig
≤ 30	4-8	8,1-14	14,1-20	20,1-27	27,1-70
> 30	4-11	11,1-17	17,1-23	23,1-30	30,1-70

Frau					
Alter	sehr dünn	dünn	normal	Übergewicht	Fettleibig
≤ 30	4-12	12,1-17	17,1-24	24,1-31	31,1-70
> 30	4-15	15,1-20	20,1-27	27,1-34	34,1-70

Bei Sportlern ist oft ein niedrigerer Wert festzustellen. Je nach betriebener Sportart, Trainingsintensität und körperlicher Konstitution können Werte erreicht werden, die noch unterhalb der angegebenen Richtwerte liegen. Bitte beachten Sie jedoch, dass bei extrem niedrigen Werten Gesundheitsgefahren bestehen können.

### Körperwasseranteil

Der Anteil des Körperwassers in % liegt normalerweise in folgenden Bereichen:

Mann			
Alter	schlecht	gut	sehr gut
10-100	< 50	50-65	> 65

Frau			
Alter	schlecht	gut	sehr gut
10-100	< 45	45-60	> 60

Körperfett beinhaltet relativ wenig Wasser. Deshalb kann bei Personen mit einem hohen Körperfettanteil der Körperwasseranteil unter den Richtwerten liegen. Bei Ausdauer-Sportlern hingegen können die Richtwerte aufgrund geringer Fettanteile und hohem Muskelanteil überschritten werden.

Die Körperwasserermittlung mit dieser Waage ist nicht dazu geeignet, medizinische Rückschlüsse auf z.B. altersbedingte Wassereinlagerungen zu ziehen. Fragen sie gegebenenfalls Ihren Arzt. Grundsätzlich gilt es, einen hohen Körperwasseranteil anzustreben.

## Body-Mass-Index (Körpermassenzahl)

Der Body-Mass-Index (BMI) ist eine Zahl, die häufig zur Bewertung des Körpergewichts herangezogen wird. Die Zahl wird aus den Werten Körpergewicht und Körpergröße berechnet, die Formel hierzu lautet:  $\text{Body-Mass-Index} = \text{Körpergewicht} : \text{Körpergröße}^2$ . Die Einheit für den BMI lautet demzufolge  $[\text{kg}/\text{m}^2]$ . Die Gewichtseinteilung anhand des BMI erfolgt bei Erwachsenen (ab 20 Jahren) mit folgenden Werten (Quelle: WHO):

Kategorie		BMI
Untergewicht	Starkes Untergewicht	< 16
	Mäßiges Untergewicht	16-16,9
	Leichtes Untergewicht	17-18,4
Normalgewicht		18,5-25
Übergewicht	Präadipositas	25,1-29,9
Adipositas (Übergewicht)	Adipositas Grad I	30-34,9
	Adipositas Grad II	35-39,9
	Adipositas Grad III	≥ 40

## Täglicher Kalorienbedarf

Der angezeigte Kalorienbedarf ist die Energiemenge, die der Körper im aktiven Zustand pro Tag verbraucht. Der Energieverbrauch eines Menschen steigt mit zunehmender körperlicher Aktivität an und wird bei der Diagnosewaage über den (im Sportlermodus) gewählten Aktivitätsgrad (1-3) ermittelt.

Um das aktuelle Gewicht zu halten, muss die verbrauchte Energie dem Körper in Form von Essen und Trinken wieder zugeführt werden. Wird über einen längeren Zeitraum hinweg weniger Energie zugeführt als verbraucht, holt sich der Körper die Differenz im wesentlichen aus den angelegten Fett-Speichern, das Gewicht nimmt ab. Wird hingegen über einen längeren Zeitraum hinweg mehr Energie zugeführt als der berechnete Kalorienbedarf, kann der Körper den Energieüberschuss nicht verbrennen, der Überschuss wird als Fett im Körper eingelagert, das Gewicht nimmt zu.

## Zeitlicher Zusammenhang der Ergebnisse

---



Beachten Sie, dass nur der langfristige Trend von Bedeutung ist. Kurzfristige Gewichtsabweichungen innerhalb von wenigen Tagen sind in der Regel durch Flüssigkeitsverlust bedingt.

---

Die Deutung der Ergebnisse richtet sich nach den Veränderungen des Gesamtgewichts und der prozentualen Körperfett-, Körperwasseranteile und Muskelmasse, sowie nach der Zeitdauer mit welcher diese Änderungen erfolgen. Rasche Veränderungen im Bereich von Tagen sind von mittelfristigen Änderungen (im Bereich von Wochen) und langfristigen Änderungen (Monaten) zu unterscheiden.

Als Grundregel kann gelten, dass kurzfristige Veränderungen des Gewichts fast ausschließlich Änderungen des Wassergehalts darstellen, während mittel- und langfristige Veränderungen auch den Fett- und Muskelanteil betreffen können.

- Wenn kurzfristig das Gewicht sinkt, jedoch der Körperfettanteil steigt oder gleich bleibt, haben Sie lediglich Wasser verloren – z.B. nach einem Training, Saunagang oder einer nur auf schnellen Gewichtsverlust beschränkten Diät.
- Wenn das Gewicht mittelfristig steigt, der Körperfettanteil sinkt oder gleich bleibt, könnten Sie hingegen wertvolle Muskelmasse aufgebaut haben.
- Wenn Gewicht und Körperfettanteil gleichzeitig sinken, funktioniert Ihre Diät – Sie verlieren Fettmasse.
- Idealerweise unterstützen Sie Ihre Diät mit körperlicher Aktivität, Fitness- oder Krafttraining. Damit können Sie mittelfristig Ihren Muskelanteil erhöhen.
- Körperfett und Körperwasser können nicht addiert werden (Muskelgewebe enthält auch Bestandteile aus Körperwasser).

## 10 Batteriewechsel

Bei der Waage müssen die Batterien ersetzt werden, wenn im Display der Hinweis „LO“, erscheint. Falls die Batterien zu schwach sind schaltet sich die Waage automatisch aus.

---



### Hinweis:

- Verwenden Sie bei jedem Batteriewechsel Batterien gleichen Typs, gleicher Marke und gleicher Kapazität.
  - Wechseln Sie alle Batterien immer gleichzeitig.
  - Verwenden Sie keine wiederaufladbaren Akkus.
  - Verwenden Sie schwermetalldfreie Batterien.
-

## 11 Aufbewahrung und Pflege

Die Genauigkeit der Messwerte und Lebensdauer des Gerätes hängt ab vom sorgfältigen Umgang:



### Achtung:

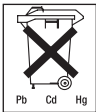
- Von Zeit zu Zeit sollte das Gerät gereinigt werden. Benutzen Sie keine scharfen Reinigungsmittel und halten Sie das Gerät niemals unter Wasser.
- Stellen Sie sicher, dass keine Flüssigkeit auf die Waage gelangt. Tauchen Sie die Waage niemals in Wasser. Spülen Sie sie niemals unter fließendem Wasser ab.
- Stellen Sie keine Gegenstände auf die Waage, wenn sie nicht benutzt wird.
- Schützen Sie die Waage vor Stößen, Feuchtigkeit, Staub, Chemikalien, starken Temperaturschwankungen, elektromagnetischen Feldern und zu nahen Wärmequellen (Öfen, Heizungskörper). Drücken Sie nicht mit Gewalt oder mit spitzen Gegenständen auf die Tasten.
- Gerät nicht in der Spülmaschine reinigen!

## 12 Entsorgen

Batterien und Akkus gehören nicht in den Hausmüll. Als Verbraucher sind Sie gesetzlich verpflichtet, gebrauchte Batterien zurückzugeben. Sie können Ihre alten Batterien bei den öffentlichen Sammelstellen Ihrer Gemeinde oder überall dort abgeben, wo Batterien der betreffenden Art verkauft werden.



### Hinweis:



Diese Zeichen finden Sie auf schadstoffhaltigen Batterien:

Pb = Batterie enthält Blei,

Cd = Batterie enthält Cadmium,

Hg = Batterie enthält Quecksilber.

Im Interesse des Umweltschutzes darf die Waage einschließlich der Batterien am Ende ihrer Lebensdauer nicht mit dem Hausmüll entfernt werden. Die Entsorgung kann über entsprechende Sammelstellen in Ihrem Land erfolgen.

Befolgen Sie die örtlichen Vorschriften bei der Entsorgung der Materialien.



Entsorgen Sie das Gerät gemäß der Elektro- und Elektronik Altgeräte EG-Richtlinie **2002/96/EC – WEEE** (Waste Electrical and Electronic Equipment).

Bei Rückfragen wenden Sie sich an die für die Entsorgung zuständige kommunale Behörde.

## 13 Was tun bei Problemen?

Stellt die Waage bei der Messung einen Fehler fest, wird folgendes angezeigt.

Displayanzeige	Ursache	Behebung
Err	Die maximale Tragkraft von 150 kg wurde überschritten.	Nur bis 150 kg belasten.
LO	Die Batterien sind fast leer.	Wechseln Sie die Batterien.
- - - -	Der elektrische Widerstand zwischen den Elektroden und Fußsohle ist zu hoch (z.B. bei starker Hornhaut).	Die Messung bitte barfuß wiederholen. Feuchten Sie ggf. Ihre Fußsohlen leicht an. Entfernen Sie ggf. die Hornhaut an den Fußsohlen.
	Der Fettanteil liegt außerhalb des messbaren Bereichs (< 4% oder > 55%).	Die Messung bitte barfuß wiederholen oder feuchten Sie ggf. Ihre Fußsohlen leicht an.

### Keine Messung möglich

Mögliche Fehler	Behebung
Die Waage wurde vor dem Betreten nicht aktiviert. Wenn Sie sich auf die Waage stellen, bevor im Display „0.0 kg“ angezeigt wird, funktioniert die Waage nicht korrekt.	Waage korrekt aktivieren (auf „0.0 kg“ warten) und Messung wiederholen.
Die Batterien in der Waage sind leer.	Wechseln Sie die Batterien.

### Falsche Gewichtsmessung

Mögliche Fehler	Behebung
Waage steht auf Teppichboden.	Waage auf ebenen und festen Boden stellen.
Waage hat falschen Nullpunkt.	Waage aktivieren, ca. 4 Sekunden warten, Messung wiederholen.

## 14 Garantie und Service

Sie erhalten 5 Jahre Garantie ab Kaufdatum auf Material- und Fabrikationsfehler des Produktes.

Die Garantie gilt nicht:

- im Falle von Schäden, die auf unsachgemäßer Bedienung beruhen
- für Verschleißteile (z.B. Batterien)
- für Mängel, die dem Kunden bereits bei Kauf bekannt waren
- bei Eigenverschulden des Kunden

Die gesetzlichen Gewährleistungen des Kunden bleiben durch die Garantie unberührt. Für Geltendmachung eines Garantiefalles innerhalb der Garantiezeit ist durch den Kunden der Nachweis des Kaufes zu führen.

Die Garantie ist innerhalb eines Zeitraumes von 5 Jahren ab Kaufdatum gegenüber der



Hans Dinslage GmbH  
Riedlinger Straße 28  
88524 Uttenweiler  
Germany

geltend zu machen. Der Kunde hat im Garantiefall das Recht zur Reparatur der Ware bei unseren eigenen oder bei von uns autorisierten Werkstätten. Weitergehende Rechte werden dem Kunden (aufgrund der Garantie) nicht eingeräumt.

## Contents

1	Getting to know your instrument.....	16	8	Operation.....	22
2	Signs and symbols .....	17	9	Evaluation of results .....	24
3	Safety notes .....	17	10	Replacing batteries.....	25
4	Unit description .....	18	11	Storage and maintenance .....	26
5	Initial use .....	18	12	Disposal.....	26
6	Information .....	19	13	What if there are problems? .....	27
7	Settings .....	20			

## Included in delivery

- Diagnostic scale
- 2 x 3 V CR2032
- These instructions for use

## Dear Customer

You have chosen a quality product from Korona. Please read these instructions for use carefully and keep them for later use, be sure to make them accessible to other users and observe the information they contain.

This diagnostic scale is designed to make a significant contribution to your health.

With kind regards  
Your Korona team

## 1 Getting to know your instrument

### Function of the unit

This digital diagnostic scale is used to weigh you and to provide diagnostic data about your personal fitness.

The scale is intended for individual, household use.

The scale has the following diagnostic functions that can be used by up to 10 persons:

- Body weight measurement
- Measurement of body fat percentage
- Body water percentage
- Body mass index and
- Daily calorie requirement

The memory function lets up to 10 people access their last measured weight and the body values that are simultaneously determined.

This scale also has the following functions:

- Switch between kilograms [kg], pounds [lb] and stones [st:lb]
- Athlete mode
- Automatic shutoff function
- Battery change indicator for weak batteries

## 2 Signs and symbols

The following symbols appear in these instructions.



**Warning** Warning instruction indicating a risk of injury or damage to health.



**Important** Safety note indicating possible damage to the unit/accessory.



**Note** Note on important information.

## 3 Safety notes

### Safety notes



**Warning:**

- The scales must not be used by persons with medical implants (e.g. heart pace-makers) Otherwise their function could be impaired.
- Do not use during pregnancy.
- Do not stand on the outer edge to one side of the scale otherwise it may tip!
- Keep children away from packaging materials (risk of suffocation).



### Notes on handling batteries



**Warning:**

- Swallowing batteries can be extremely dangerous. Keep the batteries and scale out of the reach of small children. Should a child swallow a battery, seek medical assistance immediately.
- Batteries must not be recharged, taken apart, thrown into an open fire or short circuited.
- Batteries can contain toxins that are harmful to health and the environment. Always dispose of batteries in accordance with applicable legal regulations. Do not dispose of batteries with the normal household waste.



**Warning:**

- Replace weak batteries before they discharge completely.
- Always replace all batteries at the same time and use batteries of the same type.
- Leaking batteries may damage the device. If you do not intend to use the device for longer periods, remove the batteries from the battery compartment.
- If a battery has leaked, put on protective gloves and clean the battery compartment with a dry cloth.




## General notes

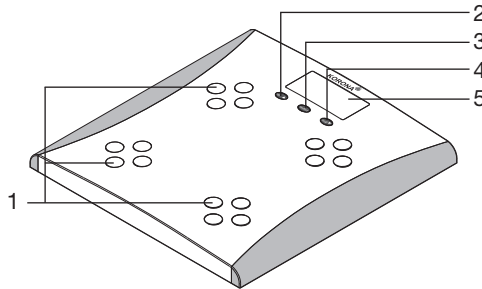


- The unit is for personal use only and is not intended for medical or commercial applications.
- Please note that technically related measuring tolerances are possible, as the scale is not calibrated for professional medical applications.
- The scales' maximum load is 150 kg (330 lb/24 st)
- Before submitting any complaint, first check the batteries and replace them if necessary.
- Repairs may only be performed by the authorised customer services team.
- All scales comply with EC Directive 2004/108/EC. Should you have any questions concerning the use of our devices, please contact your dealer or customer service.

## 4 Unit description

### Overview

- 1 Electrodes
- 2  Up button
- 3  On/Set button
- 4  Down button
- 5 Display



## 5 Initial use

### Inserting the batteries

Please remove the battery insulating strips and/or position the batteries correctly with regards to the polarity displayed in the battery compartment (as symbol  $\oplus$ ). If the scale fails to operate, remove the batteries completely and reinsert them.

### Changing the weight unit

The scale shows the values in kg. You can set the device to measure in kilograms [kg], or in pounds [lb] and stones [st:lb], using the button at the back of the device.

### Setting up the scale

Set up the scale on a level and solid surface. A solid surface is a prerequisite for a correct measurement.

## 6 Information

### The measuring principle

This scale operates according to the B.I.A. principle (bioelectric impedance analysis). This enables the measurement of physical relationships within seconds by means of an undetectable, completely harmless electric current. The body fat percentage and other physical relationships in the body can be determined by measuring the electrical resistance (impedance) and calculating constants and individual parameters such as age, height, gender and degree of activity.

Muscle tissue and water have good electrical conductivity, and therefore lower resistance. Bones and fatty tissue, on the other hand, have low conductivity as fat cells and bones conduct hardly any current as a result of their very high resistance.

Please be aware that values obtained from the diagnostic scale represent only an approximation of actual analytical medical data. Only a specialist physician can accurately determine body fat, body water, muscle percentage and bone structure using medical procedures (e.g. computed tomography).

### General tips

- If possible, always weigh yourself at the same time of day (preferably in the morning), after using the toilet, on an empty stomach and unclothed, in order to achieve comparable results.
- Important for the measurement: only measure body fat when barefoot and with the soles of the feet slightly moist. Completely dry soles can result in unsatisfactory measurements due to inadequate conductivity.
- Stand still and upright during the measurement.
- Wait a few hours after unaccustomed physical activity.
- Wait approx. 15 minutes after getting up in the morning to allow the water in the body to distribute.
- Remember that only long-term trends are important. Short-term changes in weight within a few days are usually caused by a loss of fluid. Body water plays an important role towards our general wellbeing.

### Limitations

When measuring body fat and other values, deviating and implausible results may occur in:






- children under approx. 10 years,
- competitive athletes and body builders,
- pregnant women (due to the amniotic fluid),
- persons with fever, undergoing dialysis treatment or with symptoms of edema or osteoporosis,
- persons taking cardiovascular medication (affecting the heart and vascular system),
- persons taking vascular dilating or vascular constricting medication,
- persons with considerable anatomic deviations of the legs in relation to total body size (length of the legs considerably shortened or lengthened).

## 7 Settings

### Setting user data




You must enter personal user parameters in order to measure your body fat percentage and other physical data.

The scale has 10 user memory locations which allows, for example, you and your family members to save personal settings and retrieve them later:




Sequence	User data	Parameters
❶	Memory position	1 to 10
❷	Sex	male  female 
❸	Age	10 to 100 years
❹	Body height	100 to 240 cm (3'-03" bis 7'-10")
❺	Athlete mode	Light/Irregular sport  Regular recreational sport  Competitive sport 

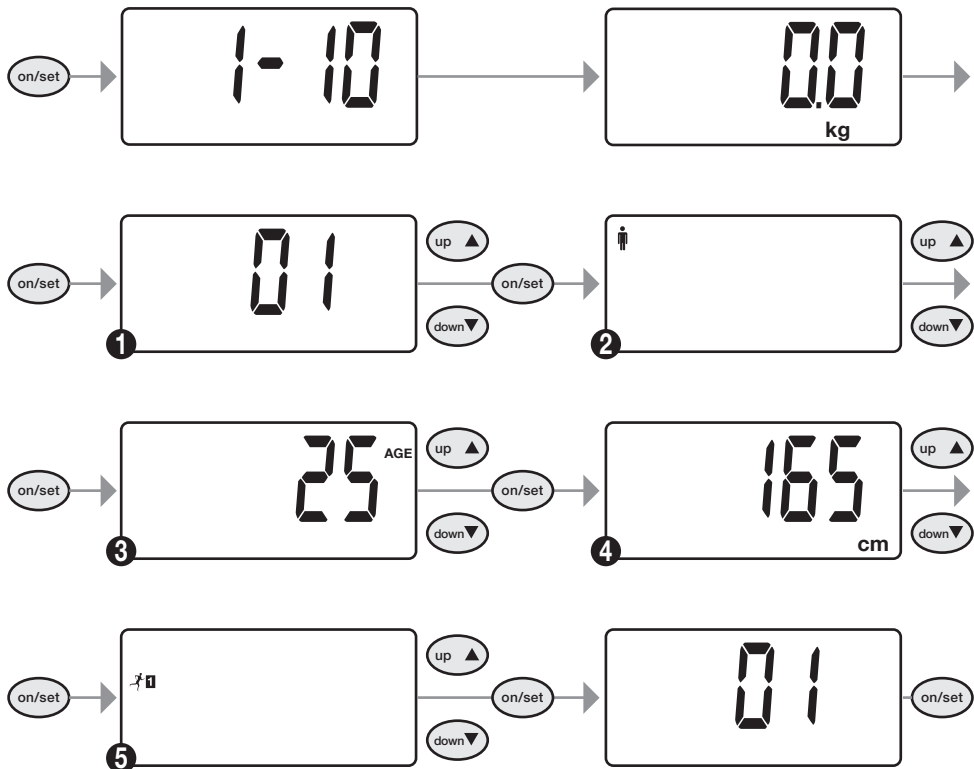
### Athlete mode

Physical exercise leads to a specific metabolism and high muscle density. This leads to an increase in the body's resistance. So that this increased resistance is not wrongly interpreted as fat, you can adapt the measurement parameters to suit different (sport-related) physical conditions. Select the level of activity that best fits your normal daily routine:

- Light/irregular sport : walking, light sport without regular training.
- Regular recreational sport : Average physical activity, approx. 30 mins 2-5 times per week (e.g. long walks, regular sport, etc.)
- Competitive sport : Intensive physical exertion, intensive training or hard physical work, at least 1 hour each day.

Always adjust the settings in all areas as follows:




- Press the buttons  and , to change a display or a value.
- Press the button , to save the setting and go to the next range of settings, or to close the settings menu.



## 8 Operation

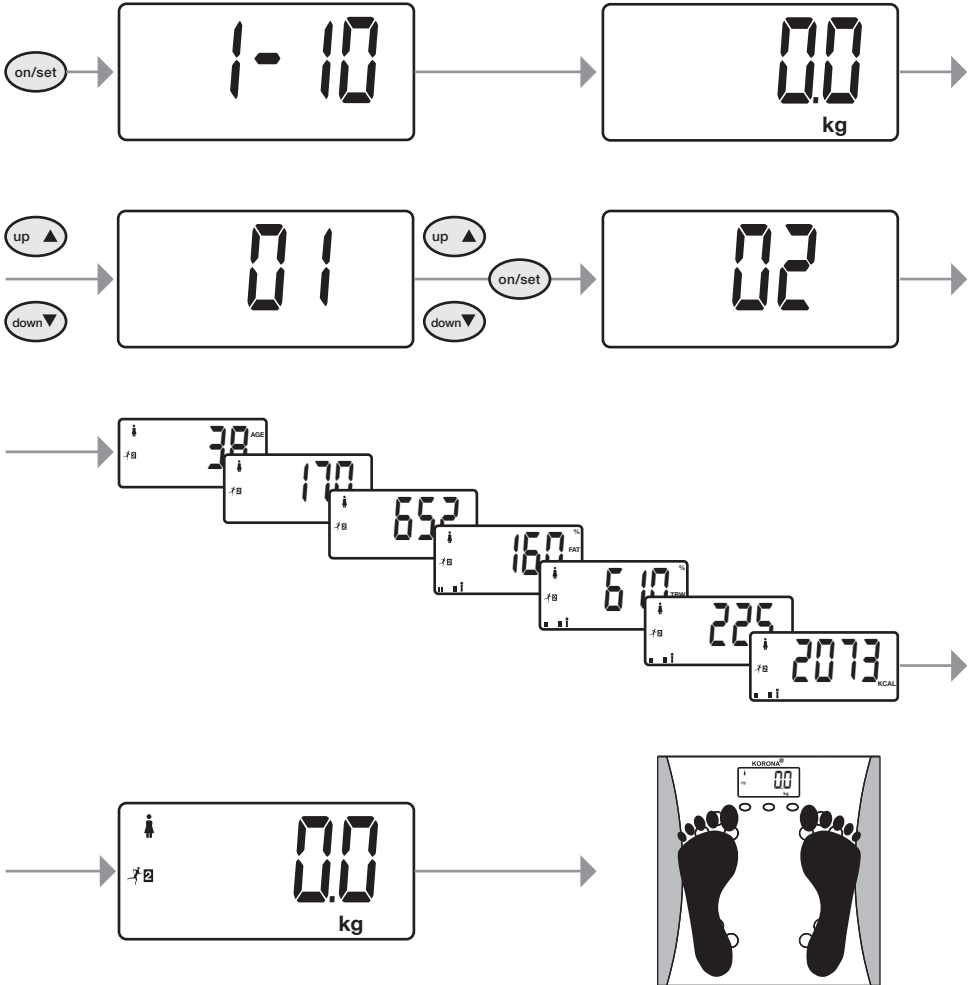
### Weighing and measuring other body values

To simultaneously weigh yourself and determine other body values:

- Press the button  and wait until the display shows “0.0 kg”.
- Press the buttons  or , to select the desired storage space with your saved settings.







Confirm your selection with the button .

Your settings and saved values are displayed in an automatic display sequence. As soon as the display sequence has finished and “0.0 kg” is displayed again, you can step onto the scales to be weighed.




## Display of results

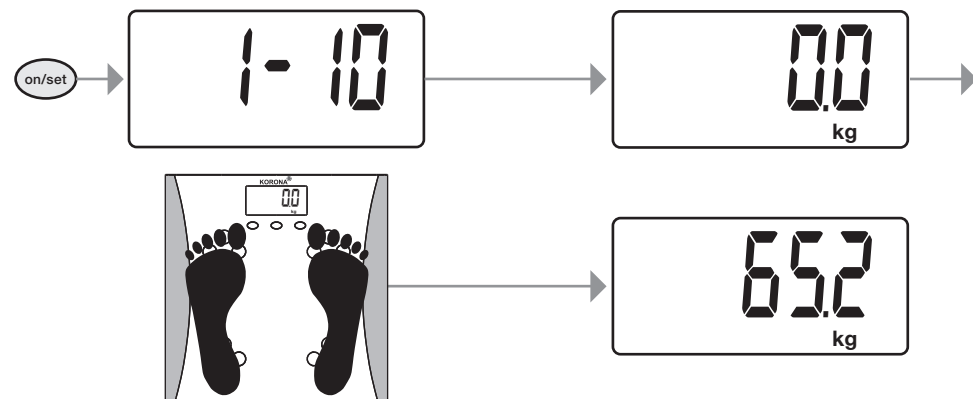
The results are automatically displayed in the following sequence:

		
1. Current weight	2. Calculation procedure	3. Body fat percentage (FAT %)
		
4. Body water percentage (TBW %)	5. Body mass index (BMI)	6. Calorie requirement (KCAL) in kilo calories

After displaying all values, the scales automatically switch off. You will find information on analysis on page 24.

### Weighing only

If you only want to calculate your body weight, just switch on the scales with button . Wait until "0.0 kg" is displayed.



After displaying the weight, the scales automatically switch off.

## 9 Evaluation of results

### Body fat percentage

The body fat values are shown in the display. The following body fat percentages are guide values (contact your physician for further information). The body fat chart that is also shown on the display (at the bottom) is only to provide more simple orientation.

Man						Woman					
Age	Severely under-weight	Under-weight	Normal	Over-weight	Obese	Age	Severely under-weight	Under-weight	Normal	Over-weight	Obese
≤ 30	4-8	8.1-14	14.1-20	20.1-27	27.1-70	≤ 30	4-12	12.1-17	17.1-24	24.1-31	31.1-70
> 30	4-11	11.1-17	17.1-23	23.1-30	30.1-70	> 30	4-15	15.1-20	20.1-27	27.1-34	34.1-70

A lower value is often found in athletes. Depending on the type of sports, training intensity and physical constitution, values may result which are below the recommended values stated. It should, however, be noted that there could be a danger to health in the case of extremely low values.

### Body water percentage

The body water percentage is normally within the following ranges:

Man				Woman			
Age	poor	good	very good	Age	poor	good	very good
10-100	<50	50-65	>65	10-100	<45	45-60	>60

Body fat contains relatively little water. Therefore persons with a high body fat percentage have body water percentages below the recommended values. With endurance athletes, however, the recommended values could be exceeded due to low fat percentages and high muscle percentage.

This scale is unsuitable for measuring body water in order to draw medical conclusions concerning age-related water retention, for example. If necessary ask your physician. Basically, a high body water percentage should be the aim.

### Body mass index (BMI)

The body mass index (BMI) is a number that is often called upon to evaluate body weight. The number is calculated from body weight and height, the formula is: Body mass index = body weight : height<sup>2</sup>. The unit of measure for BMI is [kg/m<sup>2</sup>]. Using the BMI, weight is classified for adults (20 years and over) with the following values (source: WHO):

Category		BMI
Underweight	Severely underweight	< 16
	Underweight	16-16.9
	Slightly underweight	17-18.4
Normal weight		18.5-25
Overweight	Overweight	25.1-29.9
Obese (overweight)	Class I obesity	30-34.9
	Class II obesity	35-39.9
	Class III obesity	≥ 40

### Daily calorie requirement

The displayed calorie requirement is the amount of energy that the active body needs each day. A person's calorie requirement increases with more physical activity and is calculated by the diagnostic scales (in athlete mode) using the selected level of activity (1-3).

To maintain the current weight, the energy that the body uses must be replaced in the form of food and drink. If less energy is taken in that is used over a long period of time, the body takes the difference from the fat stores and loses weight. On the other hand, if more energy is taken in than the calculated calorie requirement, the body cannot burn off the excess energy. The excess is stored in the body as fat and the body gains weight.

### Results in relation to time

---



Remember that only long-term trends are important. Short-term fluctuations in weight over a few days are usually the result of a loss of fluid.

---

The interpretation of the results reflects changes in total body weight, percentage of body fat and body water as well as muscle density, and takes into account the length of time over which these changes take place. Sudden changes within days must be distinguished from medium term changes (over weeks) and long term changes (months).

A basic rule is that short term changes in weight almost exclusively represent changes in water content, whereas medium and long term changes may also involve the fat and muscle percentages.

- If your weight reduces over the short term, but your body fat percentage increases or remains the same, you have merely lost water – e.g. after a training session, sauna session or a diet restricted only to rapid weight loss.
- If your weight increases over the medium term and the body fat percentage falls or stays the same, then you could have built up valuable muscle mass.
- If your weight and body fat percentage fall simultaneously then your diet is working – you are losing fat mass.
- Ideally you should support your diet with physical activity, fitness or power training. This way you can increase your muscle percentage over the medium term.
- Body fat, body water or muscle percentages should not be added (certain elements of muscle tissue also contain body water).

## 10 Replacing batteries

The batteries in the scales must be replaced if the message “LO” appears in the display. If the batteries are too flat, then the scales will switch off automatically.

---



**Note:**

- When changing batteries, always use batteries of the same type, brand and capacity.
  - Always replace all batteries simultaneously.
  - Do not use rechargeable batteries.
  - Use batteries that are free of heavy metals.
-

## 11 Storage and maintenance

The precision of the measurements and service life of the device depends on its careful handling:



### Important:

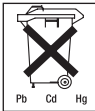
- The unit should be cleaned occasionally. Do not use abrasive detergents and never immerse the unit in water.
- Make sure that no liquids come into contact with the scales. Never submerge the scales in water. Never rinse them in running water.
- Do not stand any objects on the scales when not in use.
- Protect the scales from knocks, damp, dust, chemicals, drastic changes in temperature, electromagnetic fields and nearby sources of heat (ovens, heaters). Do not press the buttons violently or with pointed objects.
- Do not wash the unit in a dishwasher!

## 12 Disposal

Standard and rechargeable batteries should not be disposed of separately from the household waste. As a consumer, you are legally obliged to return used batteries for proper disposal. You can hand in your used batteries at public collection points in your district or sales outlets where batteries of this type are sold.



### Note:



The codes below are printed on batteries containing harmful substances:

- Pb = Battery contains lead,
- Cd = Battery contains cadmium,
- Hg = Battery contains mercury.

For environmental reasons, do not dispose of the scale with the batteries in the household waste at the end of its useful life. Dispose of the unit at a suitable local collection or recycling point.

Observe the local regulations for material disposal.



Dispose of the unit in accordance with EC Directive **2002/96/EC – WEEE** (Waste Electrical and Electronic Equipment).

If you have any questions, please contact the local authorities responsible for waste disposal.

## 13 What if there are problems?

If the scale detects an error when measuring, the following is displayed.

Display	Cause	Remedy
Err	The maximum load capacity of 150 kg was exceeded.	Do not load the unit with over 150 kg.
LO	The batteries are almost empty.	Replace the batteries
- - - -	The electrical resistance between the electrodes and the sole of your foot is too high (e.g. if you have tough calluses).	Repeat the measurement barefoot. If necessary, moisten the soles of your feet slightly. If necessary, remove the calluses from the soles of your feet.
	The fat percentage is outside the measurable range (less than 4% or greater than 55%).	Repeat the measurement barefoot or, if necessary, moisten the soles of your feet slightly.

### No measurement possible

Possible errors	Remedy
The scale was not activated before you stood on it. If you step on the scale before "0.0 KG" is displayed, the scale will not work correctly.	Activate the scale correctly (wait for "0.0 KG") and repeat the measurement.
The batteries in the scale are empty.	Replace the batteries.

### Incorrect weight measurement

Possible errors	Remedy
Scale is on carpeting.	Place the scale on a level and solid surface.
Incorrect zero point of scale.	Activate the scale, wait approximately 4 seconds, repeat measurement.

**Sommaire**

1	Familiarisation avec l'appareil .....	28	8	Utilisation.....	34
2	Symboles utilisés.....	29	9	Evaluation des résultats .....	36
3	Consignes de sécurité.....	29	10	Remplacement des piles.....	38
4	Description de l'appareil.....	30	11	Stockage et entretien .....	38
5	Mise en service.....	30	12	Elimination .....	39
6	Informations .....	31	13	Que faire en cas de problèmes ? .....	39
7	Réglage .....	32			

**Éléments fournis**

- Pèse-personne impédancemètre
- 2 x 3 V type CR2032
- Mode d'emploi

**Chère cliente, cher client,**

Vous avez fait l'acquisition d'un produit de qualité de Korona. Lisez attentivement cette notice, conservez-la pour un usage ultérieur, mettez-la à la disposition des autres utilisateurs et suivez les consignes qui y figurent.

Ce pèse-personne impédancemètre se révélera être un allié de poids pour votre santé.

Sincères salutations,  
Votre équipe Korona

**1 Familiarisation avec l'appareil****Fonctions de l'appareil**

Ce pèse-personne impédancemètre numérique sert pour le pesage et pour le diagnostic de vos données physiques personnelles.

Le pèse-personne est conçu pour une utilisation propre dans le domaine privé.

Le pèse-personne dispose des fonctions de diagnostic suivantes, pouvant être utilisées par jusqu'à 10 personnes :

- mesure du poids du corps,
- détermination du taux de graisse corporelle,
- taux de masse hydrique,
- Body-Mass-Index (indice de masse corporelle) tel que
- besoins caloriques quotidiens.

La fonction enregistrement permet d'avoir accès au dernier poids mesuré pour jusqu'à 10 personnes ainsi qu'aux valeurs corporelles complémentaires calculées.




Le pèse-personne dispose en outre des fonctions complémentaires suivantes :

- Conversion kilogramme [kg], livre [lb] et stone [st:lb].
- Mode sportif
- Fonction de désactivation automatique
- Affichage de remplacement de piles lorsque les piles faiblissent.

## 2 Symboles utilisés

Voici les symboles utilisés dans la notice d'utilisation :

---

	<b>Avertissement</b>	Ce symbole vous avertit des risques de blessures ou des dangers pour votre santé.
	<b>Attention</b>	Ce symbole vous avertit des éventuels dommages au niveau de l'appareil ou d'un accessoire.
	<b>Remarque</b>	Ce symbole indique des informations importantes.

---

## 3 Consignes de sécurité

### Consignes de sécurité



#### Avertissement :

- Le pèse-personne ne doit pas être utilisé par des personnes portant des implants médicaux (par ex. stimulateur cardiaque). Ces appareils risqueraient alors de ne pas fonctionner correctement.
- L'appareil ne doit pas être utilisé par des femmes enceintes.
- Ne montez pas sur un seul côté ni sur le bord du pèse-personne : il risquerait de basculer et de vous faire tomber !
- Ne laissez pas l'emballage à la portée des enfants (risque d'étouffement).



### Remarques relatives aux piles



#### Avertissement :

- Les piles sont extrêmement dangereuses si elles sont avalées. Les piles et le pèse-personne doivent être tenus hors de portée des enfants. En cas d'accident, consultez immédiatement un médecin !
- Les piles ne doivent être ni rechargées, ni réactivées par d'autres méthodes, ni démontées, ni jetées au feu, ni court-circuitées.
- Les piles peuvent contenir des produits toxiques qui sont nuisibles pour la santé et l'environnement. Éliminez les piles conformément aux dispositions légales en vigueur. Ne jetez jamais les piles avec les ordures ménagères.



#### Attention :

- Remplacez à temps les piles usagées.
  - Changez systématiquement les piles à temps et utilisez des piles de même type.
  - Des piles qui fuient peuvent endommager l'appareil. Si vous n'utilisez pas l'appareil pendant une période prolongée, retirez les piles du compartiment à piles.
  - En cas de fuite, enfillez des gants protecteurs et nettoyez le compartiment à piles avec un chiffon sec.
-




## Remarques générales

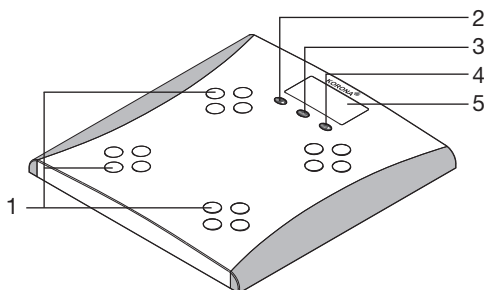


- L'appareil est prévu pour un usage exclusivement personnel. Il n'est en aucun cas destiné à des fins médicales ou commerciales.
- Des variations de mesure d'ordre technique sont possibles, ce pèse-personne n'étant pas étalonné en vue d'un usage médical professionnel.
- Le poids maximal supporté par la balance est de 150 kg (330 lb/24 st).
- Cependant, avant toute réclamation, vérifiez d'abord les piles et changez-les le cas échéant.
- Seul le personnel autorisé du service après-vente est habilité à procéder à des réparations.
- Tous les pèse-personnes sont conformes à la directive CEM 2004/108/CEE. Pour toute question sur l'utilisation de nos appareils, adressez-vous à votre revendeur ou à notre service après-vente.

## 4 Description de l'appareil

### Aperçu

- 1 Electrodes
- 2  Touche vers le haut
- 3  Touche d'allumage
- 4  Touche vers le bas
- 5 Écran



## 5 Mise en service

### Installer les batteries

Veuillez retirer la bande de protection des piles et/ou les insérer selon la polarisation indiquée dans le compartiment à piles (voir symbole  $\oplus$ ). Si le pèse-personne n'affiche aucune fonction, retirez entièrement les piles et remettez-les en place.

### Modification de l'unité de poids

Le pèse-personne affiche les valeurs en kg. Vous pouvez régler l'unité entre kilogramme [kg], livre [lb] et stones [lb:st] à l'aide de la touche située à l'arrière de l'appareil.

### Installation du pèse-personne

Posez le pèse-personne sur un support stable et plan. Une surface d'assise solide constitue la condition préalable pour une mesure correcte.

## 6 Informations

### Principe de mesure

Ce pèse-personne fonctionne selon le principe d'analyse d'impédance bioélectrique (B.I.A). A cet effet, un courant imperceptible, absolument sans risque et sans danger, permet de connaître en quelques secondes les taux des tissus corporels. La mesure de la résistance électrique (impédance) ainsi que la prise en compte de constantes ou de données individuelles (âge, taille, sexe, activité physique) permet de définir le taux de graisse corporelle et d'autres paramètres physiques.

Le tissu musculaire et l'eau ont une bonne conductibilité électrique et donc une faible résistance. Par contre, les os et le tissu adipeux ont une faible conductibilité, car les os et les cellules adipeuses sont très peu conducteurs en raison de leur résistance très élevée.

Les valeurs déterminées par le pèse-personne impédancemètre ne représentent que des approximations par rapport aux analyses physiques effectives d'ordre médical. Seul un médecin spécialisé peut déterminer avec précision la graisse corporelle, la masse hydrique, le taux de masse musculaire et la masse osseuse par des méthodes médicales (tomographie, par ex.).

### Conseils généraux

- Pesez-vous, si possible, à la même heure (de préférence le matin), après la selle, à jeun et nu(e) afin d'obtenir des résultats comparables.
- Important : la détermination de la graisse corporelle doit toujours être faite pieds nus ; si nécessaire, elle peut s'effectuer la plante des pieds légèrement humide. Il se peut que des mesures effectuées avec les pieds complètement secs ne conduisent pas à des résultats satisfaisants, leur conductibilité étant trop faible.
- Ne bougez pas pendant la mesure.
- Attendez quelques heures après un effort physique inhabituel.
- Attendez 15 minutes environ après le lever avant de procéder à la mesure pour que l'eau puisse se répartir dans le corps.
- Seules les tendances à long terme comptent. Des écarts de poids de courte durée enregistrés en l'espace de quelques jours ne sont généralement dus qu'à une simple perte de liquides. L'eau corporelle joue cependant un rôle important pour le bien-être.

### Restrictions

Dans certains cas, la détermination de la graisse corporelle et d'autres données peut présenter des écarts et des résultats non plausibles :






- les enfants de moins de 10 ans environ,
- les sportifs de haut niveau et les personnes pratiquant le bodybuilding,
- les femmes enceintes (en raison du liquide amniotique),
- les personnes fiévreuses, en dialyse, présentant des symptômes d'œdèmes ou d'ostéoporose,
- les personnes sous traitement médical cardiovasculaire,
- les personnes prenant des médicaments vasodilatateurs ou vasoconstricteurs,
- les personnes présentant des écarts anatomiques sérieux des jambes par rapport à leur taille (jambes nettement courtes ou longues).

## 7 Réglage

### Réglage des données de l'utilisateur




Pour déterminer votre taux de graisse corporelle ainsi que les autres paramètres, il vous faut enregistrer vos données personnelles.

Le pèse-personne dispose de 10 emplacements mémoire d'utilisateurs sur lesquels vous pouvez vous-même et par exemple les membres de votre famille mémoriser les réglages personnels et les rappeler ultérieurement.




Séquence	Données de l'utilisateur	Valeurs de réglage
①	Emplacement de mémoire	1 à 10
②	Sexe	homme  femme 
③	Age	10 à 100 ans
④	Taille	100 à 240 cm (3'-03" à 7'-10")
⑤	Mode sportif	Activité sportive légère/irrégulière  Sport de loisir régulier  Sport de compétition 

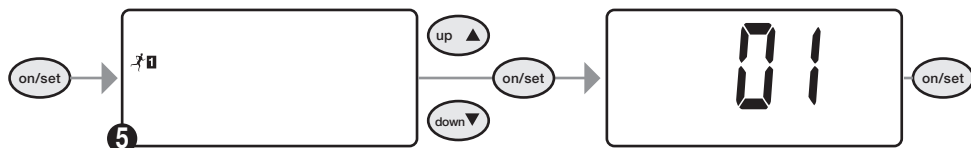
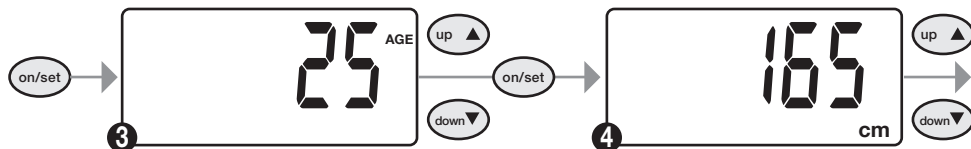
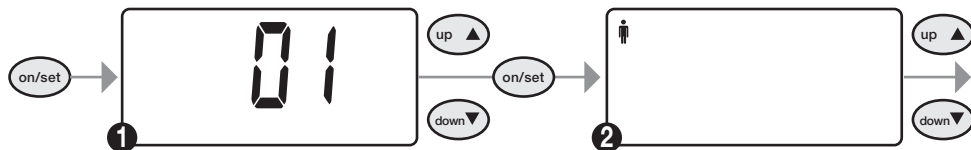
### Mode sportif

Le sport modifie l'activité métabolique et épaissit les muscles. Cela augmente la résistance du corps. Afin que cette résistance plus élevée ne soit pas interprétée à tort comme de la graisse, vous pouvez configurer les paramètres de mesure selon différentes constitutions corporelles (déterminées par le sport). Choisissez ici votre niveau d'activité au cours d'une journée normale :

- Activité sportive légère/irrégulière  : promenades, un peu de sport mais pas d'entraînement régulier.
- Sport de loisir régulier  : Activité sportive moyenne, environ 30 minutes 2-5 fois par semaine (par ex. longues promenades, gymnastique régulière, etc.)
- Sport de compétition  : Efforts physiques intenses, Entraînement intensif ou travail physique difficile, respectivement d'au moins 1 heure par jour.

Les réglages se font toujours de la même façon :





- Appuyez sur les touches  et , pour modifier un écran ou une valeur.
- Appuyez sur la touche , pour enregistrer le réglage et passer au réglage suivant ou pour quitter les réglages.



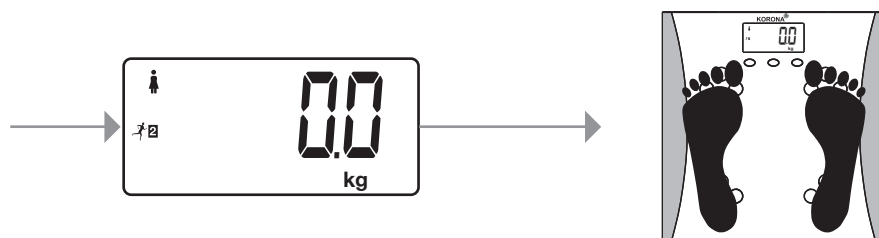
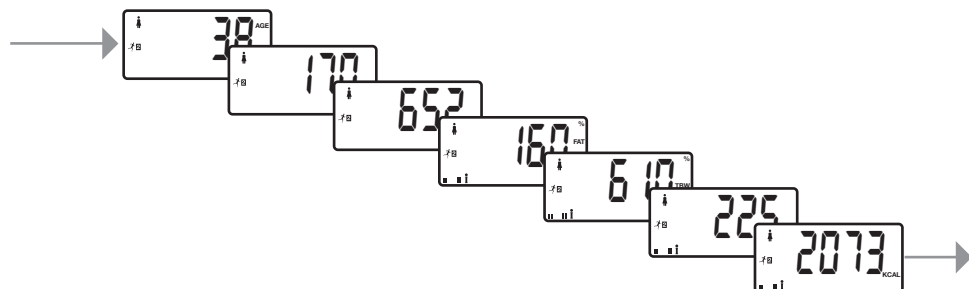
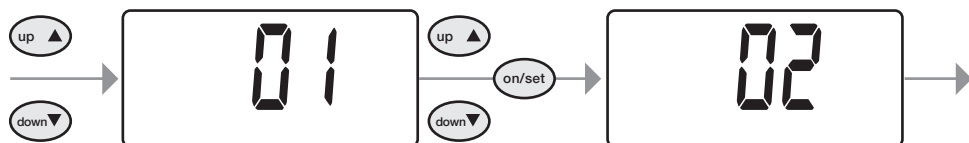
## 8 Utilisation

### Se peser et mesurer d'autres valeurs corporelles

Pour se peser et afficher en même temps les valeurs corporelles suivantes :







- Appuyez sur la touche  et attendez que « 0,0 kg » s'affiche.
- Appuyez sur la touche  ou , pour choisir l'emplacement de mémoire qui vous convient pour vos réglages enregistrés. Confirmez la sélection à l'aide de la touche .

Vos réglages ainsi que les dernières valeurs enregistrées s'affichent selon une séquence automatique. À la fin de la séquence d'affichage, lorsque « 0,0 kg » apparaît de nouveau, vous pouvez monter sur la balance pour vous peser.




## Affichage du résultat

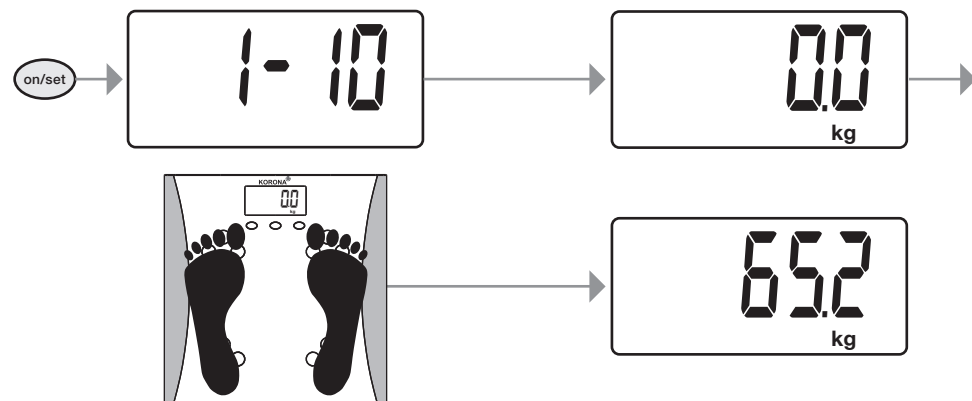
L'affichage du résultat se fait automatiquement, en plusieurs étapes :

		
1. Poids actuel	2. Calcul en cours	3. Valeur de graisse corporelle (% FAT)
		
4. Taux d'eau corporelle (% TBW)	5. Body-Mass-Index (IMC, indice de masse corporelle)	6. Besoin calorique (KCAL) en kilocalories

Après avoir affiché toutes les valeurs, la balance s'éteint automatiquement. Vous trouverez des conseils d'utilisation en page 36.

## Se peser uniquement

Si vous ne souhaitez connaître que votre poids, il suffit d'utiliser la touche  pour allumer la balance. Attendez que « 0,0 kg » s'affiche.



Après avoir affiché le poids, la balance s'éteint automatiquement.

## 9 Evaluation des résultats

### Taux de graisse corporelle

Les valeurs de taux de graisse corporelle sont affichées sur l'afficheur. Les taux de graisse corporelle suivants (en %) sont donnés à titre indicatif (consultez votre médecin pour de plus amples informations). L'échelle tout de même affichée (en bas) indiquant les valeurs de graisse corporelle ne fait que donner une indication générale.

Homme						Femme					
Âge	Très mince	Mince	Normal	En surpoids	Obèse	Âge	Très mince	Mince	Normal	En surpoids	Obèse
≤ 30	4-8	8,1-14	14,1-20	20,1-27	27,1-70	≤ 30	4-12	12,1-17	17,1-24	24,1-31	31,1-70
> 30	4-11	11,1-17	17,1-23	23,1-30	30,1-70	> 30	4-15	15,1-20	20,1-27	27,1-34	34,1-70

Chez les sportifs, les valeurs sont souvent plus basses. En fonction du type de sport pratiqué, de l'intensité de l'entraînement et de la constitution physique de la personne, il se peut que les taux obtenus soient encore inférieurs aux taux de référence. Des valeurs extrêmement basses peuvent cependant représenter des risques pour la santé.

### Taux de masse hydrique

Le taux de masse hydrique (en %) se situe normalement dans les plages suivantes :

Homme				Femme			
Age	Mauvais	Bon	Très bon	Age	Mauvais	Bon	Très bon
10-100	<50	50-65	>65	10-100	<45	45-60	>60

La graisse corporelle contient relativement peu d'eau. Il est donc possible que chez les personnes dont le taux de graisse corporelle est élevé, le taux de masse hydrique soit inférieur aux données de référence. Par contre, chez les personnes pratiquant des sports d'endurance, le taux de masse hydrique peut être supérieur aux données de référence en raison d'un taux de graisse corporelle inférieur et d'un taux de masse musculaire supérieur.

Le taux de masse hydrique déterminé sur ce pèse-personne ne permet pas de tirer de conclusions d'ordre médical sur la rétention d'eau dans les tissus due à l'âge. Consultez le cas échéant votre médecin. De manière générale, il est préférable que le taux de masse hydrique soit élevé.

## Body-Mass-Index (indice de masse corporelle)

L'indice de masse corporelle (IMC) est un chiffre souvent utilisé pour l'évaluation du poids. Il est calculé à partir des valeurs de poids et de taille. La formule est la suivante :  $\text{Body-Mass-Index (IMC)} = \text{poids} : \text{taille}^2$ . L'unité utilisée pour l'IMC est la suivante [kg/m<sup>2</sup>]. Chez les adultes (à partir de 20 ans), les poids sont classés à l'aide de l'IMC selon les valeurs suivantes (Source : OMS) :

Catégorie		IMC
Poids insuffisant	Poids très insuffisant	< 16
	Poids un peu insuffisant	16-16,9
	Poids légèrement insuffisant	17-18,4
Poids normal		18,5-25
Surpoids	Préadipose	25,1-29,9
Adipose (surpoids)	Adipose de degré I	30-34,9
	Adipose de degré II	35-39,9
	Adipose de degré III	≥ 40

## Besoins caloriques quotidiens

Les besoins caloriques indiqués représentent la quantité d'énergie dont le corps a besoin quotidiennement lorsqu'il est actif. Les dépenses énergétiques d'une personne augmentent avec l'augmentation de l'activité physique et sont indiquées par la balance de diagnostic selon le niveau d'activité choisi (1-3, en mode sportif).

Pour maintenir son poids actuel, l'énergie dépensée doit être renouvelée sous forme de nourriture et de boissons. Si, sur une longue durée, le corps reçoit moins d'énergie qu'il n'en dépense, le corps compense la différence en utilisant la graisse stockée et le poids diminue. Si, pendant une longue période de temps, le corps reçoit une quantité d'énergie supérieure à ses besoins caloriques, il ne peut pas brûler l'excédent énergétique, qui est alors stocké sous forme de graisse et le poids augmente.

## Corrélation des résultats dans le temps



Seule compte la tendance à long terme. Des écarts de poids de courte durée enregistrés en l'espace de quelques jours ne sont généralement dus qu'à une simple perte de liquides.

L'interprétation des résultats se fait en fonction des modifications du poids global et des pourcentages de graisse et d'eau corporelles et de la masse musculaire, ainsi qu'en fonction de la durée selon laquelle ces modifications se produisent. Il faut distinguer les modifications rapides (de l'ordre de quelques jours) des modifications à moyen terme (de l'ordre de quelques semaines) et à long terme (plusieurs mois).

La règle générale peut être la suivante : les modifications de poids à court terme représentent presque exclusivement des changements de la teneur en eau, alors que les modifications à moyen et à long terme peuvent aussi concerner le taux de graisse et de masse musculaire.

- Si votre poids diminue à court terme alors que le taux de graisse corporelle augmente ou reste stable, vous n'avez perdu que de l'eau, par exemple suite à un entraînement, une séance de sauna ou un régime visant uniquement à une perte de poids rapide.
- Si votre poids augmente à moyen terme, alors que le taux de graisse corporelle diminue ou reste stable, il se peut au contraire que votre masse musculaire ait augmenté, ce qui est précieux.

- Si votre poids et votre taux de graisse corporelle diminuent simultanément, cela signifie que votre régime fonctionne : vous perdez de la graisse.
- L'activité physique, les séances de remise en forme ou de musculation sont de parfaits alliés pour votre régime. Ils vous permettent d'augmenter votre taux de masse musculaire à moyen terme.
- Il ne faut pas additionner la graisse corporelle, la masse hydrique ou musculaire (le tissu musculaire contient aussi des constituants de la masse hydrique).

## 10 Remplacement des piles

Les batteries de la balance doivent être remplacées lorsque l'indication « LO » s'affiche. Lorsque les batteries sont trop faibles, la balance s'éteint automatiquement.



### Remarque :

- Utilisez pour chaque changement de piles, des piles de même type, de même marque et de même capacité.
- Remplacez systématiquement toutes les piles en même temps.
- N'utilisez pas d'accumulateurs rechargeables.
- Utilisez des piles sans métal lourd.

## 11 Stockage et entretien

La précision des valeurs mesurées et la durée de vie de l'appareil dépend du maniement avec soin :



### Attention :

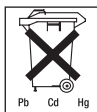
- Nettoyez de temps en temps l'appareil. N'utilisez pas de produits de nettoyage agressifs et n'immergez jamais l'appareil dans l'eau.
- Assurez-vous qu'aucun liquide ne parvienne sur le pèse-personne. Ne plongez en aucun cas le pèse-personne dans l'eau. Ne rincez en aucun cas le pèse-personne à l'eau courante.
- Ne posez pas d'objets sur le pèse-personne lorsqu'il n'est pas utilisé.
- Protégez la balance contre les coups, l'humidité, la poussière, les produits chimiques, les fortes variations de température, les champs électromagnétiques et les sources de chaleur trop proches (four, radiateur). N'appuyez pas violemment ou avec des objets pointus sur les touches.
- Ne nettoyez pas l'appareil dans le lave-vaisselle !

## 12 Elimination

Les piles usagées ne doivent pas être jetées avec les ordures ménagères. En tant que consommateur / consommatrice, la législation vous impose de restituer les piles usagées. Vous pouvez déposer les piles usagées dans les points de collecte locaux réservés à cet usage ou dans tout magasin vendant des piles de ce type.



### Remarque :



Ce pictogramme se trouve sur les piles à substances nocives :

Pb = pile contenant du plomb,

Cd = pile contenant du cadmium,

Hg = pile contenant du mercure.

Afin de respecter l'environnement, ne jetez pas le pèse-personne ni les piles dans les ordures ménagères, une fois ceux-ci devenus inutilisables. L'élimination doit se faire par le biais des points de collecte compétents dans votre pays.

Respectez les réglementations locales en matière d'élimination de matériaux.



Éliminez l'appareil conformément à la directive européenne **2002/96/EC – WEEE** (Waste Electrical and Electronic Equipment) relative aux appareils électriques et électroniques usagés.

Pour toute question, adressez-vous aux collectivités locales responsables de l'élimination et du recyclage de ces produits.

## 13 Que faire en cas de problèmes ?

L'affichage suivant apparaît si le pèse-personne détecte une erreur lors de la mesure.

Affichage	Cause	Remède
Err	La force portante maximale de 150 kg a été dépassée.	Chargez uniquement jusqu'à 150 kg.
Lo	Les piles sont presque déchargées.	Remplacez les piles
----	La résistance électrique entre les électrodes et la plante de pied est trop élevée (p. ex. en cas de forte callosité).	Recommencez la mesure pieds nus. Humidifiez si besoin légèrement la plante des pieds. Éliminez si besoin les callosités de la plante des pieds.
	Le taux de graisse corporelle se situe en dehors de la plage de mesure (inférieur à 4 % ou supérieur à 55 %).	Recommencez la mesure pieds nus ou humidifiez si besoin légèrement la plante des pieds.

## Pas de mesure possible

Causes possibles d'erreurs	Remède
Le pèse-personne n'a pas été activé avant son utilisation. Le pèse-personne ne fonctionne pas correctement si vous montez sur le pèse-personne avant l'apparition de l'affichage « 0.0 KG ».	Activez correctement le pèse-personne (attendre l'affichage « 0.0 KG ») et répéter la mesure.
Les piles du pèse-personne sont déchargées.	Remplacez les piles.

## Mesure de poids erronée

Causes possibles d'erreurs	Remède
Le pèse-personne repose sur une moquette.	Posez le pèse-personne sur un sol plan et stable.
La position 0 du pèse-personne est fausse.	Activez le pèse-personne Attendez environ 4 secondes. Répétez la mesure.

**Índice**

1	Introducción .....	41	8	Manejo.....	47
2	Aclaración de las ilustraciones .....	42	9	Evaluación de los resultados.....	49
3	Indicaciones de seguridad .....	42	10	Cambio de pilas .....	51
4	Descripción del aparato .....	43	11	Limpieza y conservación.....	52
5	Puesta en marcha.....	43	12	Eliminación .....	52
6	Información .....	44	13	Resolución de problemas.....	53
7	Ajustes.....	45			

**Volumen de suministro**

- Báscula para diagnóstico
- 2 x 3 V tipo CR2032
- Estas instrucciones para el uso

**Felicitaciones**

Usted ha adquirido un producto de calidad de la empresa Korona. Lea atentamente estas instrucciones para el uso, consérvelas para su posterior utilización, póngalas a disposición de otros usuarios y tenga en cuenta las indicaciones.

Con esta báscula para diagnóstico hace una contribución decisiva a su salud.

Atentamente,  
Su equipo Korona

**1 Introducción****Funciones del aparato**

Esta báscula digital para diagnóstico sirve para pesar y para realizar el diagnóstico de sus datos personales de fitness.

La báscula está diseñada para el uso doméstico.

La báscula dispone de las siguientes funciones de diagnóstico que pueden utilizarse por un máximo de hasta 10 personas:

- Medición del peso corporal
- Cálculo del porcentaje de grasa corporal
- Porcentaje de agua en el cuerpo
- Índice de masa corporal (número de masa corporal) como así también
- Necesidad de calorías diarias

La función de almacenamiento permite hasta a 10 personas acceder al último peso medido y con esto adicionalmente a los valores corporales obtenidos.

Además, la báscula dispone también de las siguientes funciones:

- Conmutación entre kilogramo [Kg.], libra [lb.] y piedra [st:lb]
- Modo deportista
- Función de desconexión automática
- Indicación de cambio de pila en caso de carga baja

## 2 Aclaración de las ilustraciones

En estas instrucciones de uso se utilizan los símbolos siguientes.



**Advertencia** Nota de advertencia sobre peligro de lesiones o riesgo para su salud.



**Atención** Indicación de seguridad sobre posibles daños en el aparato/accesorios.



**Aviso** Aviso sobre informaciones importantes.

## 3 Indicaciones de seguridad

### Indicaciones de seguridad



**Advertencia:**

- Las personas con implantes médicos (como marcapasos) no pueden utilizar la báscula. De lo contrario se puede ver dañado su funcionamiento.
- No utilizar durante el embarazo.
- No se coloque sobre el borde más exterior de la báscula: peligro de vuelco.
- Mantenga a los niños alejados del material de embalaje (peligro de asfixia).



### Indicaciones para el manejo de pilas



**Advertencia:**

- Las pilas pueden representar un grave riesgo para la salud en caso de que se traguen. Mantenga las pilas y la báscula fuera del alcance de los niños pequeños. En caso de tragarse una pila, acuda de inmediato al médico.
- Las pilas no se pueden cargar o reactivar por otros medios, desmontar, echar al fuego o poner en cortocircuito.
- Las pilas pueden contener sustancias nocivas para la salud y el medio ambiente. Elimínelas según lo establecido en la normativa legal correspondiente. No tire nunca las pilas a la basura doméstica normal.



**Atención:**

- Cambie las pilas que tengan poca carga con la debida antelación.
- Cambie siempre todas las pilas al mismo tiempo y utilice pilas del mismo tipo.
- Las fugas en las pilas pueden ocasionar daños en el aparato. Si no va a utilizar el aparato durante un periodo prolongado, retire las pilas del compartimento.
- Si una pila se derrama, póngase guantes de protección y limpie el compartimento de las pilas con un paño seco.




## Indicaciones generales

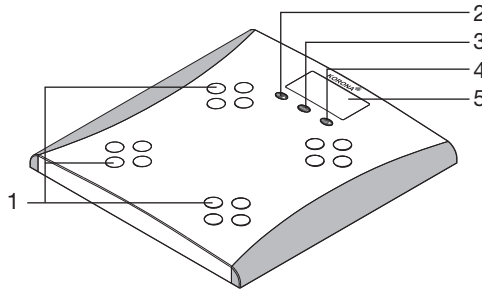


- El aparato es de uso únicamente privado, no se puede utilizar con fines médicos o comerciales.
- Tenga en cuenta que es posible que existan tolerancias de medición ya que no se trata de una báscula apropiada para el empleo médico profesional.
- La carga máxima de la báscula es de 150 Kg. (330 lb./24 st).
- Antes de una reclamación, compruebe primero las pilas y cámbielas si fuera necesario.
- Las reparaciones deben ser realizadas exclusivamente por el servicio al cliente autorizado.
- Todas las básculas cumplen la Directiva CE 2004/108/EC. Si aún tiene preguntas sobre la utilización de nuestro aparato, póngase en contacto con el vendedor o el servicio de asistencia al cliente.

## 4 Descripción del aparato

### Vista general

- 1 Electrodo
- 2  Tecla para subir
- 3  Tecla Enc./Set
- 4  Tecla para bajar
- 5 Indicación



## 5 Puesta en marcha

### Colocar las pilas

Retire la cinta de seguridad de las pilas y/o inserte las pilas de acuerdo con su polaridad representada en el compartimento de pilas (como símbolo  $\oplus$ ). Si la báscula no muestra ninguna función, retire las pilas por completo y colóquelas de nuevo.

### Cambio de unidades

La báscula muestra los valores en kg. Puede ajustar la unidad en kilogramos [kg], libras [lb] o stones [st:lb] mediante la tecla situada en el reverso del aparato.

### Colocación de la báscula

Coloque la báscula sobre una superficie firme y plana para obtener una medición correcta.

## 6 Información

### El principio de medición

Esta báscula funciona de acuerdo con el principio del B.I.A., análisis de impedancia bioeléctrica, el cual permite calcular las proporciones corporales en cuestión de segundos y mediante una descarga eléctrica imperceptible, completamente inofensiva e inócua. Con esta medición de la resistencia eléctrica (impedancia) y el cálculo de constantes o valores individuales (edad, altura, sexo, grado de actividad), se pueden determinar la proporción de grasa corporal y otras magnitudes corporales.

El tejido muscular y el agua tienen una buena conductividad eléctrica y por ello poca resistencia. Los huesos y el tejido adiposo por el contrario poseen una conductividad limitada ya que las células adiposas y los huesos casi no conducen la electricidad debido a su gran resistencia. Tenga en cuenta que los valores determinados por la báscula para diagnóstico sólo suponen una aproximación a los valores analíticos médicos reales del cuerpo. Sólo un médico especialista puede determinar por medio de pruebas médicas (como la tomografía computerizada) los índices exactos de grasa y agua corporal así como de masa muscular y ósea.

### Consejos generales

- Intente pesarse siempre a la misma hora (mejor por la mañana) tras haber estado en el servicio, en ayunas y sin ropa para obtener resultados comparables.
- Importante para la medición: La determinación de la grasa corporal sólo se puede llevar a cabo descalzo y preferentemente con las plantas de los pies ligeramente húmedas. Las plantas de los pies completamente secas o con muchas durezas pueden dar lugar a resultados poco satisfactorios ya que presentan una conductividad demasiado limitada.
- Manténgase durante el proceso de medición erguido y quieto.
- Espere algunas horas tras haber realizado un gran esfuerzo físico.
- Espere aprox. 15 minutos después de levantarse para que el agua corporal pueda distribuirse.
- Tenga en cuenta solo la tendencia a largo plazo. Por lo general las diferencias de peso a corto plazo en el transcurso de pocos días pueden deberse a la pérdida de líquido; sin embargo, el agua corporal desempeña un papel importante en el bienestar.

### Limitaciones

La determinación de la grasa corporal y el resto de valores puede dar resultados discordantes y poco fiables en:






- Niños menores de aprox. 10 años,
- Deportistas de competición y culturistas,
- Embarazadas (por razones de líquido amniótico),
- Personas con fiebre, en tratamiento de diálisis, con síntomas de edemas u osteoporosis,
- Personas bajo tratamiento cardiovascular,
- Personas que toman medicación vasoconstrictiva o vasodilatadora,
- Personas con grandes diferencias anatómicas en las piernas en relación con su estatura (piernas demasiado cortas o largas).

## 7 Ajustes

### Ajuste de los datos de usuario




Para poder determinar su proporción de grasa corporal y otros valores corporales, es necesario que guarde los datos de usuario personales.

La báscula dispone de 10 posiciones de memoria de usuario en las que puede guardar sus datos y los de su familia, por ejemplo, y a los que podrá acceder con posterioridad:




Secuencia	Datos de usuario	Valores de ajuste
❶	Posición de la memoria	de 1 a 10
❷	Sexo	hombre  mujer 
❸	Edad	de 10 a 100 años
❹	Altura	de 100 a 240 cm (de 3'-03" a 7'-10")
❺	Modo deportista	Deporte suave / irregular  Deporte de tiempo libre regular  Deporte con rendimiento 

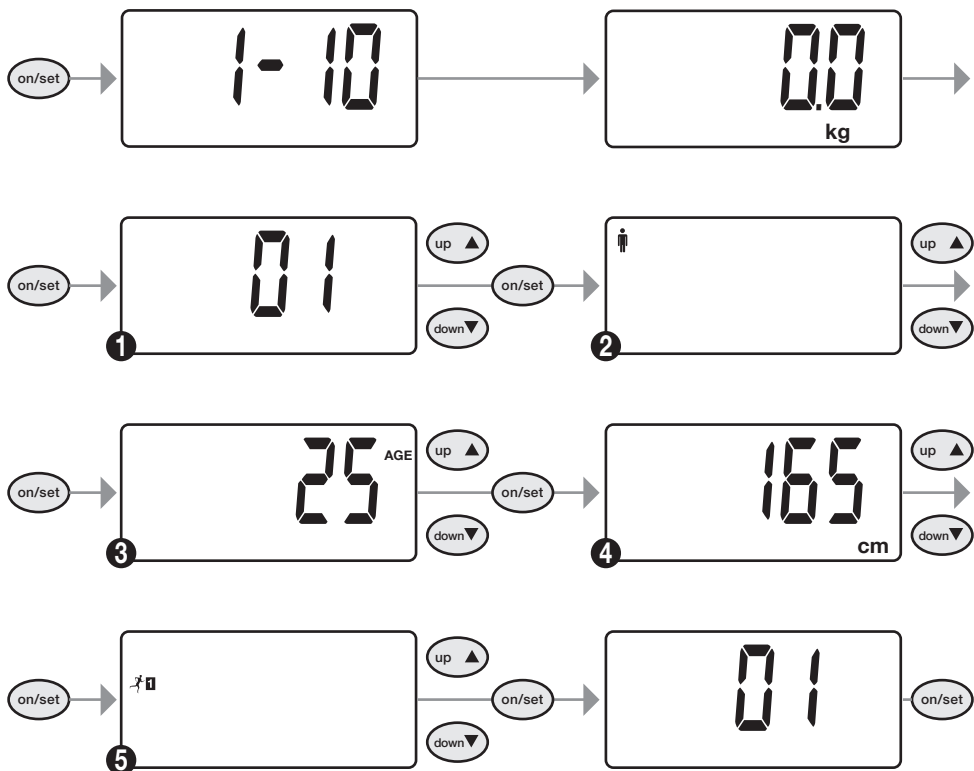
### Modo deportista

La actividad deportiva conduce a una actividad metabólica alterada y una masa muscular elevada. Esto conduce a un aumento de la resistencia en el cuerpo. Para que esta resistencia aumentada no se interprete de manera falsa como masa adiposa usted puede adaptar los parámetros de masa a las diferentes constituciones del cuerpo (dependiendo del deporte). Para esto seleccione el grado de actividad que más se asemeja a su día normal:

- Deporte suave / irregular : Caminatas, deporte suave sin entrenamiento regular.
- Deporte de tiempo libre regular : Actividad corporal media, de 2 a 5 veces por semana aprox. 30 minutos (por ej. caminatas extensas, gimnasia regular, etc.)
- Deporte con rendimiento : Ejercicios físicos intensivos, entrenamiento intensivo o trabajo corporal agotador, diariamente, al menos 1 hora cada día.

Realice siempre los ajustes en todas las áreas de la misma manera:





- Presione las teclas  y , para modificar una indicación o un valor.
- Presione la tecla , para almacenar un ajuste y acceder a la próxima área de ajuste, o para cerrar los ajustes.



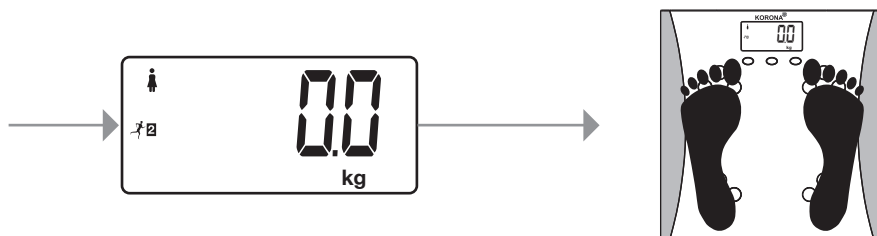
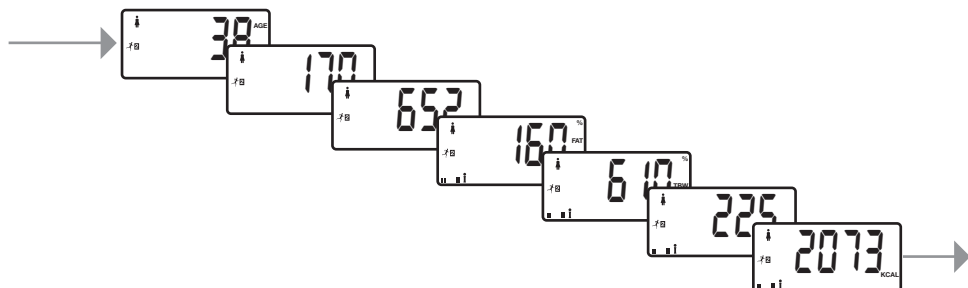
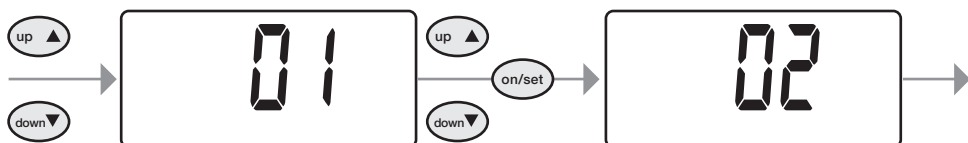
## 8 Manejo

### Pesado y medición de otros valores corporales

Para pesarse y al mismo tiempo obtener otros valores corporales:







- Presione la tecla  y espere hasta que aparezca la indicación "0.0 kg".
- Presione las teclas  o , para elegir el lugar de la memoria deseada con sus ajustes almacenados. Confirme su selección con la tecla .

En una secuencia de indicación automática se visualizan sus ajustes y los valores que se almacenaron en último lugar. Tan pronto como finalice la secuencia de indicación y se visualice nuevamente "0.0 kg" usted puede subir a la báscula para efectuar la medición.




## Visualización del resultado

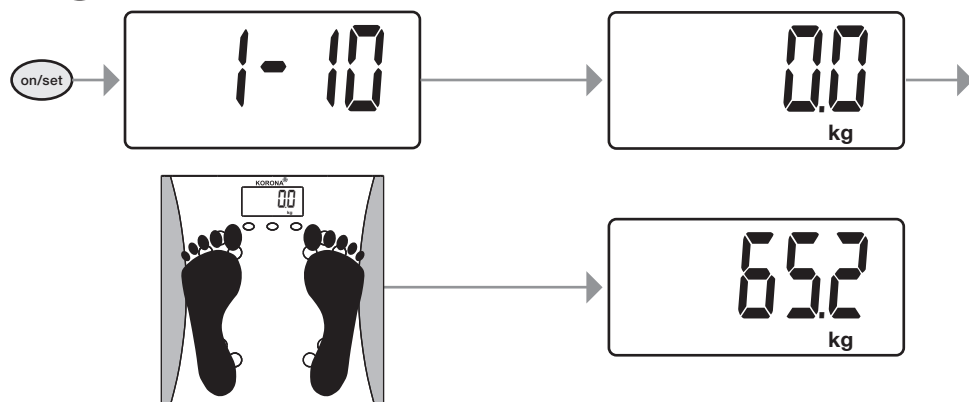
La visualización del resultado se realiza de manera automática en varios pasos:

		
1. Peso actual	2. Proceso de cálculo	3. Valor de grasa corporal (% FAT)
		
4. Porcentaje de agua corporal (% TBW)	5. Índice de masa corporal (IMC, número de masa corporal)	6. Consumo calórico (KCAL) en kilocalorías

Luego de la indicación de todos los valores la báscula se desconecta automáticamente. En la página 49 encontrará indicaciones para el análisis.

## Sólo pesar

Si sólo desea conocer el peso de su cuerpo, entonces basta con encender la báscula con la tecla . Espere hasta que aparezca la indicación “0.0 Kg.”








Luego de la indicación del peso la báscula se desconecta automáticamente.

## 9 Evaluación de los resultados






### Proporción de grasa corporal

Los valores de grasa corporal se muestran en la pantalla. Los valores de grasa corporal (en %) que aparecen a continuación le ofrecen una pauta (si desea más información le rogamos que se ponga en contacto con su médico). La escala de valores de grasa corporal que también se visualiza en la indicación (en el borde inferior) sirve a manera de orientación simplificada.

Hombre

Edad	Muy delgado	Delgado	Normal	Sobrepeso	Obesidad
≤ 30	4-8	8,1-14	14,1-20	20,1-27	27,1-70
> 30	4-11	11,1-17	17,1-23	23,1-30	30,1-70
					

Mujer

Edad	Muy delgado	Delgado	Normal	Sobrepeso	Obesidad
≤ 30	4-12	12,1-17	17,1-24	24,1-31	31,1-70
> 30	4-15	15,1-20	20,1-27	27,1-34	34,1-70
					

En el caso de deportistas, el valor de grasa corporal suele ser bajo. Dependiendo del tipo de deporte practicado, la intensidad del entrenamiento y la constitución corporal se pueden alcanzar valores que se encuentran por debajo de la pauta proporcionada. Sin embargo, tenga en cuenta que los valores extremadamente bajos pueden suponer un riesgo para la salud.

### Proporción de agua corporal

La proporción de agua corporal (en %) se encuentra normalmente en los siguientes niveles:

Hombre

Edad	Mala	Buena	Muy buena
10-100	<50	50-65	>65

Mujer

Edad	Mala	Buena	Muy buena
10-100	<45	45-60	>60

La grasa corporal contiene relativamente poca agua. Por ese motivo, en personas con una gran proporción de grasa corporal, su parte de agua corporal puede encontrarse por debajo de los valores indicados. En deportistas que practican deportes de resistencia, por el contrario, los valores pueden sobrepasarse debido a la baja proporción de grasa y la alta cantidad de músculo.

La determinación del agua corporal realizada con esta báscula no es adecuada para mostrar conclusiones médicas como la retención de líquidos debida a la edad. Pregunte a su médico en caso necesario. Por regla general hay que intentar tener una alta proporción de agua corporal.

### Índice de masa corporal (número de masa corporal)

El índice de masa corporal (IMC) es un número que a menudo se utiliza para evaluar el peso del cuerpo. El número se calcula de los valores del peso corporal y la estatura, y la fórmula es la siguiente: Índice de masa corporal = peso del cuerpo : estatura<sup>2</sup>. La unidad del IMC es por lo tanto [Kg./m<sup>2</sup>]. La división del peso mediante el IMC se realiza en los adultos (a partir de los 20 años) con los siguientes valores (Fuente: WHO):

Categoría		IMC
Falta de peso	Sobrepeso mayor	< 16
	Sobrepeso mediano	16-16,9
	Sobrepeso menor	17-18,4
Peso normal		18,5-25
Sobrepeso	Pre-adipositas	25,1-29,9
Adipositas (sobrepeso)	Grado de adipositas I	30-34,9
	Grado de adipositas II	35-39,9
	Grado de adipositas III	≥ 40

### Necesidad de calorías diarias

La necesidad de calorías indicada es la cantidad de energía que el cuerpo consume por día en estado activo. El consumo de energía de una persona aumenta con la actividad corporal en aumento y se obtiene con la báscula diagnóstica a través del grado de actividad seleccionado (en modo deportivo) (1-3).

Para mantener el peso actual se debe ingresar al cuerpo la energía consumida en forma de comida y bebida. Si por un largo período de tiempo se ingresa menos energía que la consumida, el cuerpo toma la diferencia básicamente de la reserva de grasa, y el peso disminuye. Si en cambio por un largo periodo de tiempo se ingresa más energía que la necesidad de calorías calculada, el cuerpo no puede eliminar el excedente de energía y este excedente se almacena como grasa, y el peso aumenta.

## Relación temporal de los resultados

---



Tenga en cuenta que sólo posee importancia la tendencia a largo plazo. Las diferencias de peso en el espacio de pocos días suelen ser consecuencia de la pérdida de líquidos.

---

La interpretación de los resultados se ajusta a los cambios del peso total y a los del porcentaje de grasa corporal, agua corporal y masa muscular, como también al tiempo en que ocurren estos cambios. Es necesario distinguir los cambios rápidos que tienen lugar en cuestión de días de los que se producen a medio plazo (semanas) y largo plazo (meses).

Como regla básica puede considerarse que los cambios de peso a corto plazo representan de forma casi exclusiva alteraciones en el contenido de agua, mientras que los cambios a medio y largo plazo pueden afectar a la proporción de grasa y músculo.

- Si su peso disminuye a corto plazo, pero su proporción de grasa aumenta o permanece igual, sólo ha perdido agua; p.ej. después de un entrenamiento, la sauna o debido a una dieta limitada a la pérdida rápida de peso.
- Si su peso aumenta a medio plazo, la proporción de grasa corporal disminuye o permanece igual puede que haya creado una valiosa masa muscular.
- Si pierde peso y proporción de grasa corporal al mismo tiempo, su dieta funciona: está perdiendo masa adiposa.
- Lo ideal es que complete su dieta con ejercicio físico, gimnasio o entrenamiento muscular. De este modo puede aumentar su proporción muscular a medio plazo.
- No se puede sumar la grasa, el agua corporal y la proporción de músculo (el tejido muscular también contiene agua corporal como componente).

## 10 Cambio de pilas

Las pilas de la báscula deben reemplazarse cuando en la pantalla aparezca la indicación "LO". Si las pilas tienen poca carga, la báscula se apaga automáticamente.

---



### **Aviso:**

- Al cambiar las pilas, utilice siempre pilas del mismo tipo, de la misma marca y con la misma capacidad.
  - Cambie siempre todas las pilas al mismo tiempo.
  - No utilice pilas recargables.
  - Emplee pilas sin metales pesados.
-

## 11 Limpieza y conservación

La precisión de la báscula, así como su vida útil, dependen de su correcta utilización.



### Atención:

- El aparato debe limpiarse de vez en cuando. No utilice detergentes agresivos y no sumerja el aparato nunca en agua.
- Asegúrese de que no entre líquido en la báscula. No sumerja la báscula en agua. No la lave nunca con agua.
- No coloque ningún objeto encima de la báscula si no la está utilizando.
- Proteja la báscula de golpes, humedad, polvo, sustancias químicas, grandes cambios de temperatura, campos electromagnéticos y de la cercanía de fuentes de calor (hornos, radiadores). No ejerza presión sobre las teclas con violencia o con elementos afilados.
- No lave el aparato en el lavavajillas.

## 12 Eliminación

Las pilas y los acumuladores no deben tirarse a la basura doméstica. Como consumidor está obligado por ley a devolver las pilas usadas. Puede entregar las pilas usadas en los puntos limpios oficiales de su municipio o en cualquier sitio donde se vendan pilas de este tipo.



### Aviso:



En las pilas que contienen sustancias nocivas aparecen los siguientes símbolos:

Pb = la pila contiene plomo,

Cd = la pila contiene cadmio,

Hg = la pila contiene mercurio.

Para proteger el medio ambiente, la báscula y las pilas no se pueden eliminar junto con la basura doméstica al final de su vida útil. La eliminación se puede efectuar a través del punto de recogida correspondiente en su país.

Siga las disposiciones locales referentes a la eliminación de materiales.



Elimine el aparato según la directiva CE sobre residuos de aparatos eléctricos y electrónicos **2002/96/EC – WEEE** (Waste Electrical and Electronic Equipment).

Si tiene alguna duda o consulta le rogamos que se ponga en contacto con el organismo responsable de su municipio.

## 13 Resolución de problemas

Si la báscula encuentra un error en la medición, se muestra el siguiente mensaje:

Indicación en pantalla	Causa	Reparación
Err	Se ha excedido la capacidad de carga máxima de 150 kg.	Cargue la báscula únicamente hasta 150 kg.
LO	Las pilas están casi vacías.	Cambie las pilas
----	La resistencia eléctrica entre los electrodos y la planta del pie es demasiado alta (p. ej. debido a un exceso de durezas).	Repetir la medición descalzo. En caso necesario, humedezca la planta de los pies ligeramente. En caso necesario, elimine las durezas de las plantas de los pies.
	La proporción de grasa se encuentra fuera del rango de medición (menor del 4% o mayor del 55%).	Repetir la medición descalzo o con las plantas de los pies ligeramente húmedas.

### No es posible realizar la medición

Posible fallo	Reparación
No se ha activado la báscula antes de subirse a ella. Si se coloca sobre la báscula antes de que en la pantalla se muestre "0.0 kg", la báscula no funcionará correctamente.	Active la báscula correctamente (espere a que aparezca "0.0 kg") y repita la medición.
Las pilas de la báscula están vacías.	Cambie las pilas.

### Medición de peso incorrecta

Posible fallo	Reparación
La báscula se encuentra encima de una alfombra.	Coloque la báscula sobre una superficie lisa y sólida.
El punto cero de la báscula es incorrecto.	Activar la báscula. Esperar aprox. 4 segundos. Repetir la medición.

## Indice

1	Introduzione.....	54	8	Funzionamento .....	60
2	Spiegazione dei simboli.....	55	9	Valutazione dei risultati.....	62
3	Norme di sicurezza.....	55	10	Sostituzione batterie.....	63
4	Descrizione dell'apparecchio .....	56	11	Pulizia e cura .....	64
5	Messa in funzione.....	56	12	Smaltimento .....	64
6	Informazioni .....	57	13	Che cosa fare in caso di problemi? .....	65
7	Impostazioni .....	58			

## Contenuto della confezione

- Bilancia diagnostica
- 2 x 3 V CR2032
- Questo manuale d'uso

## Gentile cliente,

Grazie per aver acquistato un prodotto di qualità Korona. Leggere attentamente questo manuale d'uso, conservarlo per un eventuale utilizzo futuro e tenerlo alla portata di chiunque utilizza l'apparecchio. Rispettare le istruzioni.

Con questa bilancia diagnostica Lei contribuisce in misura decisiva alla Sua salute.

Cordiali saluti  
Il Korona Team

## 1 Introduzione

### Funzioni dell'apparecchio

Questa bilancia diagnostica digitale serve per pesarsi e per la diagnosi dei dati personali relativi al fitness.

La bilancia è destinata all'uso personale in ambiente privato.

La bilancia dispone delle seguenti funzioni diagnostiche che possono essere utilizzate da un massimo di 10 persone:

- misurazione del peso corporeo,
- determinazione della percentuale di grasso corporeo,
- percentuale di acqua corporea,
- indice di massa corporea e
- fabbisogno calorico giornaliero.

Con la funzione di memoria fino a 10 persone possono accedere all'ultima misurazione e ai relativi valori calcolati.

Inoltre la bilancia dispone delle seguenti funzioni:

- commutazione tra chilogrammi [kg], libbre [lb] e stone [st:lb].
- modalità sport
- spegnimento automatico
- indicazione di cambio batterie quando le batterie sono scariche.

## 2 Spiegazione dei simboli

Nelle istruzioni d'uso sono utilizzati i seguenti simboli.



**Pericolo** Segnalazione di rischi di lesioni o pericoli per la salute.



**Attenzione** Segnalazione di rischi di possibili danni all'apparecchio.



**Avvertenza** Indicazione di importanti informazioni.

## 3 Norme di sicurezza

### Norme di sicurezza



**Pericolo:**

- La bilancia non deve essere utilizzata da portatori di dispositivi medici impiantati (ad. es pacemaker), in quanto se ne potrebbe pregiudicare il funzionamento.
- Non utilizzare durante la gravidanza.
- Non salire sul bordo della bilancia da un solo lato: pericolo di ribaltamento!
- Tenere il materiale di imballo fuori dalla portata dei bambini (pericolo di soffocamento)



### Avvertenze sull'uso delle batterie



**Pericolo:**

- Se ingoiate, le batterie rappresentano un pericolo mortale. Conservare batterie e bilancia fuori dalla portata dei bambini. In caso di ingestione di una batteria, richiedere immediatamente assistenza medica.
- Le batterie non devono essere ricaricate o riattivate con altri mezzi; inoltre non devono essere aperte, gettate nel fuoco o cortocircuitate.
- Le batterie possono contenere sostanze nocive per la salute e l'ambiente. Quindi devono essere smaltite correttamente, nel rispetto delle norme di legge vigenti. Non gettare mai le batterie nei normali rifiuti domestici.



**Avvertenza:**

- Sostituire in tempo utile le batterie quasi scariche.
- Sostituire sempre tutte le batterie con altre dello stesso tipo.
- La fuoriuscita di liquido dalle batterie può danneggiare l'apparecchio. Se l'apparecchio non venisse utilizzato per lunghi periodi, togliere le batterie dall'apposito scomparto.
- Se una batteria presenta una perdita di liquido, indossare guanti protettivi e pulire lo scomparto con un panno asciutto.




## Avvertenze generali

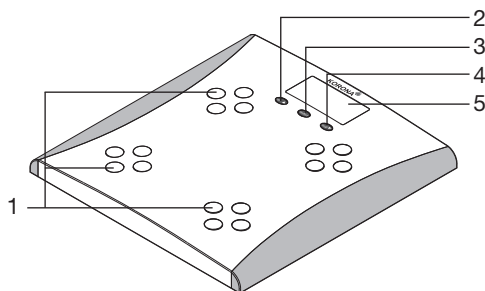


- L'apparecchio è destinato a un uso personale, non va utilizzato per usi medici o commerciali.
- Poiché non si tratta di una bilancia tarata per uso professionale e medico, sono possibili tolleranze intrinseche.
- Il carico massimo della bilancia è 150 kg (330 lb/24 st).
- Prima di inoltrare qualsiasi reclamo controllare le batterie ed eventualmente sostituirle.
- Le riparazioni possono essere effettuate esclusivamente dal Servizio clienti.
- Tutte le bilance sono conformi alla direttiva CE 2004/108/EC. Per qualsiasi altra domanda sull'uso dei nostri apparecchi rivolgersi al rivenditore o all'Assistenza tecnica.

## 4 Descrizione dell'apparecchio


### Panoramica

- 1 Elettrodi
- 2  Tasto SU
- 3  Tasto ON/SET
- 4  Tasto GIÙ
- 5 Display



## 5 Messa in funzione

### Inserimento delle batterie

Rimuovere la linguetta protettiva delle batterie e/o inserire le batterie nel relativo vano seguendo l'indicazione dei poli (come da icona ). Se la bilancia non funziona, rimuovere le batterie e inserirle nuovamente.

### Modificare l'unità di misura

La bilancia indica i valori in kg. L'unità può essere impostata con misurazione in chili [kg], libbre [lb] o stone [st:lb] mediante il tasto ubicato sul retro del dispositivo.

### Collocazione della bilancia

Collocare la bilancia su una superficie piana e stabile. Una superficie stabile è indispensabile per una corretta pesatura.

## 6 Informazioni

### Principio di misurazione

Questa bilancia funziona in base al metodo dell'analisi dell'impedenza bioelettrica (B.I.A.). Esso consente di determinare entro pochi secondi le percentuali di parti corporee tramite una corrente elettrica non percettibile e del tutto innocua. La misura della resistenza elettrica (impedenza) e l'inclusione nel calcolo di costanti e di dati personali (età, altezza, sesso, livello di attività fisica) consentono di determinare la percentuale di grasso e di altre componenti del corpo. I tessuti muscolari e l'acqua possiedono una buona conduttività elettrica e quindi una bassa resistenza. Le ossa e i tessuti adiposi, viceversa, presentano una debole conduttività poiché l'elevato grado di resistenza delle cellule del tessuto adiposo e delle ossa impediscono quasi completamente il passaggio della corrente.

Nota: i valori indicati dalla bilancia diagnostica rappresentano solo un'approssimazione dei reali valori medici di un'analisi del corpo. Solo un medico specialista può eseguire con metodi idonei (ad es. tomografia computerizzata) un'analisi precisa di grasso corporeo, acqua corporea, massa muscolare e struttura ossea.

### Consigli generali

- Pesarsi possibilmente sempre alla stessa ora (meglio la mattina), dopo essere andati in bagno, a digiuno e senza indumenti addosso, per ottenere risultati comparabili.
- Importante per la misurazione: la determinazione del grasso corporeo deve essere effettuata solo a piedi nudi; sarebbe opportuno inumidire leggermente la pianta dei piedi. Piante dei piedi secche o con notevoli duri possono portare a risultati insoddisfacenti, perché la loro conduttività è troppo bassa.
- Durante la pesatura restare dritti e immobili.
- Dopo un notevole sforzo fisico, attendere alcune ore prima di pesarsi.
- Attendere circa 15 minuti dopo essersi alzati, in modo che l'acqua possa distribuirsi nel corpo.
- Importante è solo la tendenza a lungo termine. Le differenze di peso nell'ambito di pochi giorni sono generalmente dovute soltanto alla perdita di liquidi. Tuttavia l'acqua presente nell'organismo svolge un ruolo importante per il benessere generale.

### Limitazioni

Durante il rilevamento del grasso corporeo e di altri valori si possono ottenere risultati diversi e non plausibili nei seguenti casi:


- bambini di età inferiore ai 10 anni circa,
- sportivi professionisti e bodybuilder,
- donne in gravidanza (a causa del liquido amniotico),
- persone con febbre, in dialisi, con sintomi di edema o affette da osteoporosi,
- persone che assumono farmaci che influiscono sull'apparato cardiovascolare,
- persone che assumono farmaci vasocostrittori o vasodilatatori,
- Persone con notevoli differenze anatomiche nel rapporto tra le gambe e le dimensioni complessive del corpo (gambe di lunghezza notevolmente maggiore o inferiore alla norma).

## 7 Impostazioni

### Impostazione dei dati personali




Per poter determinare la percentuale di grasso corporeo e altri valori, occorre impostare i propri dati personali.

La bilancia dispone di 10 posizioni di memoria nelle quali è possibile memorizzare e richiamare i propri dati personali e, ad esempio, quelli dei propri familiari.




Sequenza	Dati personali	Valori impostati
①	Posto di memoria	da 1 a 10
②	Sesso	maschio  femmina 
③	Età	da 10 a 100 anni
④	Altezza	100 - 240 cm (da 3'-03" a 7'-10")
⑤	Modalità sport	Attività sportiva leggera/non regolare  Attività sportiva regolare non agonistica  Attività agonistica 

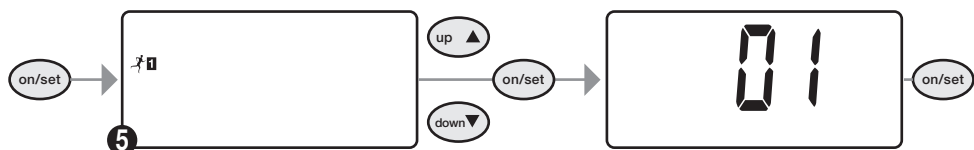
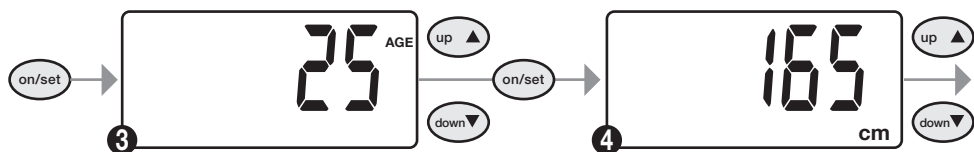
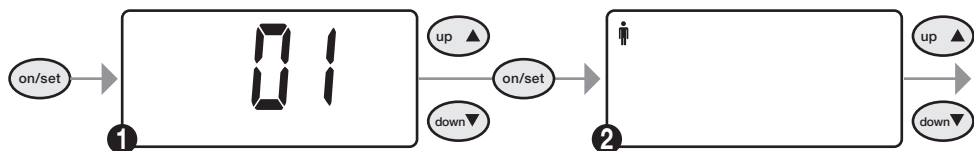
### Modalità sport

L'attività sportiva altera l'attività metabolica e aumenta la densità muscolare. Questo produce un incremento di resistenza del corpo. Affinché questa elevata resistenza non venga erroneamente interpretata come massa grassa, è possibile adeguare i parametri di misurazione a diverse costituzioni fisiche (in base al livello di attività). Selezionare il livello di attività più simile alla vostra routine giornaliera.

- Attività sportiva leggera/non regolare : passeggiate, attività leggera senza regolare allenamento.
- Attività sportiva regolare non agonistica : attività fisica moderata, 2-5 volte la settimana per ca. 30 minuti (es. lunghe passeggiate, ginnastica regolare, ecc.)
- Attività agonistica : attività fisica intensa, allenamento intensivo o lavoro fisico pesante, quotidiano, per almeno un'ora.

Le impostazioni vengono effettuate nello stesso modo indipendentemente dal livello:




- Premere i pulsanti  e  per cambiare il valore visualizzato.
- Premere il pulsante  per memorizzare l'impostazione e passare al successivo campo d'impostazione o per chiudere l'impostazione.



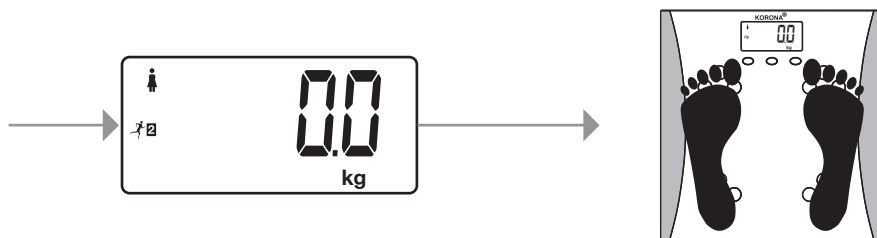
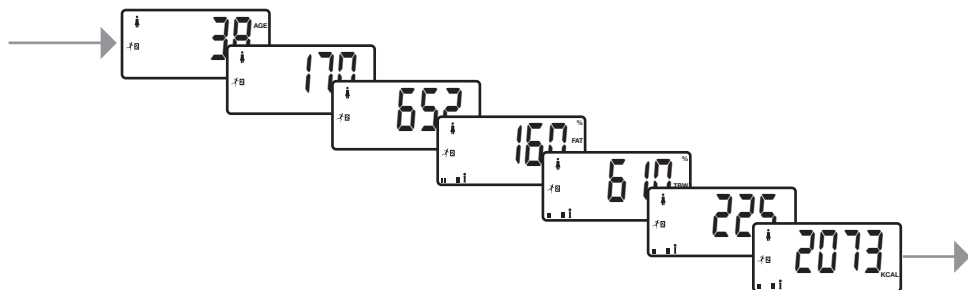
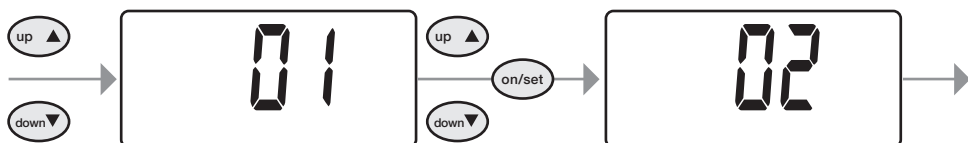
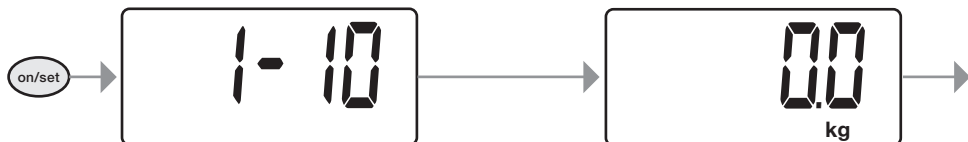
## 8 Funzionamento

### Pesatura e misurazione di altri valori

Per pesarsi e al contempo determinare altri valori:







- Premere il pulsante  e attendere che venga visualizzato il valore "0.0 kg".
- Premere i pulsanti  o  per selezionare la posizione di memoria desiderata con le vostre impostazioni memorizzate. Confermare la selezione con il pulsante on/set .

Le vostre impostazioni e gli ultimi valori memorizzati vengono visualizzati in una sequenza automatica. Terminata la sequenza di visualizzazione, quando viene visualizzato nuovamente il valore "0.0 kg", è possibile salire sulla bilancia per effettuare la misurazione.



## Visualizzazione dei risultati

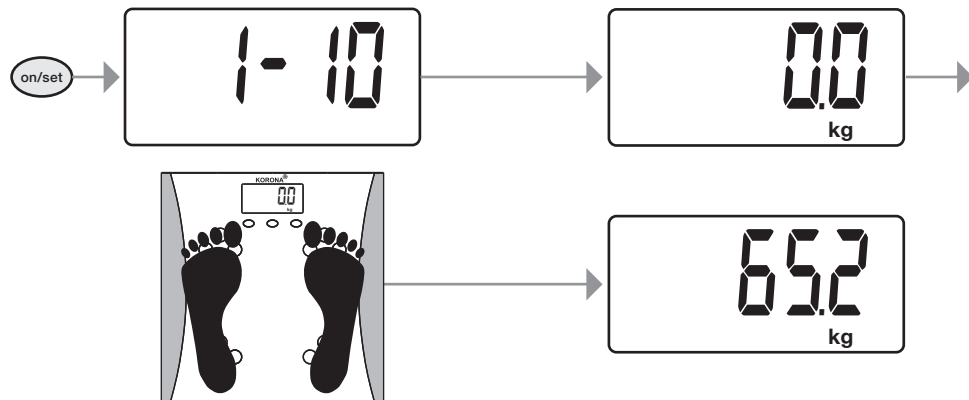
I risultati vengono visualizzati automaticamente in sequenza:

		
1. Peso attuale	2. Procedura di calcolo	3. Massa grassa (FAT %)
		
4. Percentuale di acqua corporea (TBW %)	5. Indice di massa corporea (IMC)	6. Fabbisogno calorico (KCAL) in kilocalorie

Dopo la visualizzazione di tutti i valori la bilancia si spegne automaticamente. Per ulteriori informazioni sull'interpretazione dei valori, vedere pagina 62.

### Solo pesatura

Se volete controllare solo il vostro peso, è sufficiente accendere la bilancia con il tasto on/set. Attendere che venga visualizzato il valore "0.0 kg".



Dopo la visualizzazione del peso la bilancia si spegne automaticamente.

## 9 Valutazione dei risultati

### Percentuale di grasso corporeo

I valori del grasso corporeo vengono visualizzati sul display. I valori del grasso corporeo in % riportati qui sotto sono indicativi (per ulteriori informazioni rivolgersi al proprio medico!). La scala per l'interpretazione dei valori di massa grassa riportata nel display (sul bordo inferiore) ha solo scopo orientativo.

Uomo

Età	Molto magro	Magro	Normale	Sovrap-peso	Obeso
≤ 30	4-8	8,1-14	14,1-20	20,1-27	27,1-70
> 30	4-11	11,1-17	17,1-23	23,1-30	30,1-70

Donna

Età	Molto magro	Magro	Normale	Sovrap-peso	Obeso
≤ 30	4-12	12,1-17	17,1-24	24,1-31	31,1-70
> 30	4-15	15,1-20	20,1-27	27,1-34	34,1-70

Negli sportivi spesso si rileva un valore più basso. A seconda del tipo di sport praticato, dell'intensità degli allenamenti e della costituzione fisica si possono raggiungere valori che sono al di sotto dei valori indicativi qui riportati. Occorre tuttavia considerare che valori estremamente bassi costituiscono un pericolo per la salute.

### Percentuale di acqua corporea

La quantità in % di acqua corporea di norma rientra nei seguenti valori:

Uomo

Età	pessima	buona	ottima
10-100	<50	50-65	>65

Donna

Età	pessima	buona	ottima
10-100	<45	45-60	>60

Il grasso corporeo contiene relativamente poca acqua. Perciò nelle persone con un'elevata percentuale di grasso corporeo è possibile che la percentuale di acqua sia inferiore ai valori indicativi. Chi pratica sport di resistenza, invece, può superare i valori indicativi a causa delle basse percentuali di grassi e dell'elevata massa muscolare.

I valori dell'acqua corporea determinati con questa bilancia non sono idonei a trarre conclusioni mediche, ad es. sui depositi di liquido dovuti all'età. Eventualmente rivolgersi al proprio medico. In generale è opportuno avere un'elevata percentuale di acqua nel corpo.

### Indice di massa corporea

L'indice di massa corporea (IMC) è un indice utilizzato frequentemente per la valutazione del peso. L'indice viene calcolato in base ai valori di peso e statura, la relativa formula è la seguente:  $\text{Indice di massa corporea} = \text{peso} : \text{statura}^2$ . L'unità dell'IMC è pertanto  $[\text{kg}/\text{m}^2]$ . Le categorie di peso per gli adulti (dai 20 anni) in base all'IMC sono le seguenti (fonte: OMS):

Categoria		IMC
Sottopeso	Forte sottopeso	< 16
	Sottopeso moderato	16-16,9
	Leggero sottopeso	17-18,4
Normopeso		18,5-25
Sovrappeso	Preadiposità	25,1-29,9
Adiposità (sovrappeso)	Adiposità di I grado	30-34,9
	Adiposità di II grado	35-39,9
	Adiposità di III grado	≥ 40

## Fabbisogno calorico giornaliero

Il fabbisogno calorico indicato è la quantità di energia che il corpo consuma quotidianamente per essere attivo. Il consumo energetico di una persona incrementa in base alla maggiore attività fisica e viene determinato dalla bilancia diagnostica mediante il livello di attività selezionato (1-3) (in modalità sport).

Per mantenere il peso attuale, l'energia consumata dal corpo deve essere reintegrata sotto forma di cibo e di liquidi. Se per un lungo periodo l'energia consumata supera quella reintegrata, il corpo preleva la differenza dalle riserve di grassi accantonate e il peso diminuisce. Quando invece per un lungo periodo l'energia reintegrata supera il fabbisogno calorico calcolato, il corpo non è in grado di bruciare l'eccesso di energia, l'eccesso viene accumulato e il peso aumenta.

## Interazione temporale dei risultati



Considerare che conta solo la tendenza nel lungo periodo. Variazioni di peso nell'ambito di qualche giorno sono di regola da imputare a una perdita di liquidi.

L'interpretazione dei risultati si basa sulle variazioni del peso e della percentuale di massa grassa, dell'acqua corporea e della massa muscolare, nonché sul tempo di realizzazione delle variazioni. Occorre distinguere tra le variazioni nell'ambito di qualche giorno e quelle a medio (nell'ambito di qualche settimana) e lungo termine (mesi).

Come regola fondamentale si può valere che le variazioni di peso a breve termine sono da imputare quasi esclusivamente alla variazione della quantità di acqua presente nel corpo, mentre le variazioni a medio e lungo termine possono riguardare anche le percentuali di grasso e muscoli.

- Se il peso diminuisce entro breve termine, mentre la percentuale di grasso corporeo aumenta o rimane invariata, significa che è stata persa solo acqua – ad es. dopo un allenamento, una sauna oppure una dieta mirante solo a una rapida perdita di peso.
- Quando il peso aumenta a medio termine, mentre la percentuale di grasso corporeo diminuisce o rimane invariata, potrebbe invece essersi creata della preziosa massa muscolare.
- Quando peso e percentuale di grasso corporeo diminuiscono contemporaneamente, significa che la dieta ha successo e che si perde massa grassa.
- Una soluzione ideale è "aiutare" la dieta con attività fisica, allenamento fitness o di forza. In questo modo è possibile incrementare a medio termine la propria percentuale di muscoli.
- Grasso e acqua corporei o percentuale di muscoli non devono essere sommati (il tessuto muscolare contiene anche acqua).

## 10 Sostituzione batterie

Le batterie della bilancia devono essere sostituite quando nel display compare l'indicazione "LO". Quando le batterie sono troppo scariche, la bilancia si spegne automaticamente.



### Avvertenza:

- Quando si sostituiscono le batterie occorre utilizzare batterie dello stesso tipo, marca e potenza.
- Sostituire sempre tutte le batterie contemporaneamente.
- Non utilizzare accumulatori ricaricabili.
- Utilizzare batterie prive di metalli pesanti.

## 11 Pulizia e cura

La precisione del valore misurato e la durata dell'apparecchio dipendono da un utilizzo attento e scrupoloso:



### Attenzione

- L'apparecchio andrebbe pulito di tanto in tanto. Non utilizzare prodotti di pulizia aggressivi e non immergere mai l'apparecchio nell'acqua.
- Prestare attenzione affinché nessun liquido cada sulla bilancia. Non immergere mai la bilancia nell'acqua. Non lavarla mai sotto l'acqua corrente.
- Non appoggiare alcun oggetto sulla bilancia quando non è utilizzata.
- Non esporre la bilancia a urti, umidità, polvere, prodotti chimici, forti sbalzi di temperatura, campi elettromagnetici e fonti di calore troppo vicine (forni, caloriferi). Non azionare i pulsanti bruscamente o con oggetti appuntiti.
- Non lavare l'apparecchio nella lavastoviglie.

## 12 Smaltimento

Batterie e accumulatori non sono rifiuti domestici. La legge impone di restituire le batterie usate. Le vecchie batterie possono essere consegnate nei centri di raccolta comunali oppure dove vengano vendute batterie dello stesso tipo.



### Avvertenza:



Sulle batterie contenenti sostanze tossiche si trovano questi simboli:

Pb = batteria contenente piombo,

Cd = batteria contenente cadmio,

Hg = batteria contenente mercurio.

Per rispetto dell'ambiente la bilancia, batterie incluse, non deve essere gettata tra i normali rifiuti domestici al termine della sua vita utile. Lo smaltimento va effettuato negli appositi centri di raccolta.

Seguire le norme locali vigenti per lo smaltimento.



Smaltire l'apparecchio rispettando le norme previste dalla Direttiva CE sui rifiuti di apparecchi elettrici ed elettronici **2002/96/CE – WEEE** (Waste Electrical and Electronic Equipment).

Per eventuali chiarimenti, rivolgersi alle autorità comunali competenti per lo smaltimento.

## 13 Che cosa fare in caso di problemi?

Se la bilancia rileva un errore nella pesatura, viene visualizzato:

Display	Causa	Rimedio
Err	È stata superata la portata massima di 150 kg.	Non superare la portata massima di 150 kg.
LO	La batteria è quasi scarica.	Sostituire la batteria.
- - - -	La resistenza elettrica tra elettrodi e pianta dei piedi è eccessiva (ad es. per la presenza di duri).	Ripetere la misurazione a piedi nudi. Event. inumidire leggermente le piante dei piedi. Event. eliminare i duri dalla pianta dei piedi.
	La percentuale di grasso non rientra nell'intervallo misurabile (inferiore a 4% o superiore a 55%).	Ripetere la misurazione a piedi nudi, event. inumidire leggermente la pianta dei piedi.

### Misurazione impossibile

Possibili errori	Rimedio
La bilancia non è stata accesa prima di essersi saliti. Se si sale sulla bilancia prima che sul display compaia "0.0 kg", la bilancia non funziona correttamente.	Attivare correttamente la bilancia (attendere "0.0 kg") e ripetere la misurazione.
Le batterie nella bilancia sono scariche.	Sostituire le batterie.

### Misurazione del peso non corretta

Possibili errori	Rimedio
La bilancia poggia sulla moquette.	Posare la bilancia su un fondo piano e solido.
La bilancia presenta un valore di base diverso da 0.0.	Attivare la bilancia. Attendere circa 4 secondi. Ripetere la misurazione.

**Περιεχόμενα**

1	Για γνωριμία.....	66	8	Χειρισμός.....	72
2	Επεξήγηση των συμβόλων.....	67	9	Αξιολόγηση αποτελεσμάτων.....	74
3	Υποδείξεις ασφαλείας.....	67	10	Αλλαγή μπαταριών.....	76
4	Περιγραφή της συσκευής.....	68	11	Φύλαξη και φροντίδα.....	77
5	Θέση σε λειτουργία.....	68	12	Απόσυρση.....	77
6	Πληροφορίες.....	69	13	Τι κάνω σε περίπτωση που εμφανιστούν προβλήματα;.....	78
7	Ρύθμιση.....	70			

**Υλικά παράδοσης**

- Διαγνωστική ζυγαριά
- 2 x 3 V, τύπος CR2032
- Αυτές οι οδηγίες χρήσης

**Αξιότιμη πελάτισσα, αξιότιμε πελάτη,**

Έχετε αγοράσει ένα ποιοτικό προϊόν του οίκου Korona. Διαβάστε παρακαλώ προσεκτικά αυτές τις οδηγίες χρήσης, φυλάξτε τις για μελλοντική χρήση, κρατάτε τις διαθέσιμες και για άλλους χρήστες και προσέξτε τις υποδείξεις.

Με αυτή τη διαγνωστική ζυγαριά, προσφέρετε μια σημαντική βοήθεια στην υγεία σας.

Με φιλική σύσταση

Η δική σας ομάδα της Korona

**1 Για γνωριμία****Λειτουργίες της συσκευής**

Αυτή η ψηφιακή διαγνωστική ζυγαριά χρησιμεύει για το ζύγισμα και τη διάγνωση των προσωπικών σας δεδομένων φυσικής κατάστασης.

Η ζυγαριά προορίζεται για ιδιωτική χρήση.

Η ζυγαριά διαθέτει τις ακόλουθες λειτουργίες διάγνωσης, που μπορούν να χρησιμοποιηθούν από μέχρι και 10 άτομα:

- Μέτρηση του σωματικού βάρους,
- Μέτρηση του ποσοστού σωματικού λίπους,
- του ποσοστού του νερού του σώματος,
- Body-Mass-Index (Δείκτης σώματος-μάζας) καθώς,
- Απαιτούμενες θερμίδες ανά ημέρα.

Η λειτουργία αποθήκευσης παρέχει μέχρι για 10 άτομα τη δυνατότητα επαναφοράς της τιμής βάρους που μετρήθηκε τελευταία καθώς και των πρόσθετων τιμών σώματος που είχαν προσδιοριστεί.

Επιπλέον διαθέτει η ζυγαριά τις ακόλουθες περαιτέρω λειτουργίες:

- Εναλλαγή μεταξύ κιλών [kg], λιβρών [lb] και Stone [st:lb].
- Λειτουργία για αθλητές
- Αυτόματη λειτουργία απενεργοποίησης.
- Ένδειξη αλλαγής μπαταρίας σε περίπτωση ασθενών μπαταριών.

## 2 Επεξήγηση των συμβόλων

Τα ακόλουθα σύμβολα χρησιμοποιούνται στις οδηγίες χρήσης.



**Προειδοποίηση** Προειδοποιητική υπόδειξη για κινδύνους τραυματισμού ή κινδύνους για την υγεία σας.



**Προσοχή** Υπόδειξη ασφαλείας για πιθανές ζημιές στη συσκευή/στα αξεσουάρ.



**Υπόδειξη** Υπόδειξη για σημαντικές πληροφορίες.

## 3 Υποδείξεις ασφαλείας

### Υποδείξεις ασφαλείας



#### Προειδοποίηση:

- Η ζυγαριά δεν επιτρέπεται να χρησιμοποιηθεί από άτομα με ιατρικά εμφυτεύματα (π.χ. βηματοδότες). Διαφορετικά μπορεί να επηρεαστεί αρνητικά η λειτουργία τους.
- Δεν επιτρέπεται η χρήση κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης.
- Μην ανεβαίνετε μονόπλευρα στο εξωτερικό περιθώριο της ζυγαριάς: Κίνδυνος ανατροπής!
- Κρατάτε τα παιδιά μακριά από τα υλικά συσκευασίας (κίνδυνος ασφυξίας).



### Υποδείξεις για τη χρήση των μπαταριών



#### Προειδοποίηση:

- Οι μπαταρίες, σε περίπτωση κατάποσης, μπορούν να καταστούν πολύ επικίνδυνες για τη ζωή σας. Φυλάσσετε τις μπαταρίες και τη ζυγαριά σε μέρος απρόσιτο για τα μικρά παιδιά. Σε περίπτωση κατάποσης μιας μπαταρίας, ζητήστε αμέσως ιατρική βοήθεια.
- Οι μπαταρίες δεν επιτρέπεται να φορτιστούν ή να ενεργοποιηθούν εκ νέου με άλλα μέσα, να ανοιχτούν, να πεταχτούν στη φωτιά ή να βραχυκυκλωθούν.
- Οι μπαταρίες μπορούν να περιέχουν βλαβερές ουσίες, που είναι επιβλαβείς για την υγεία σας και το περιβάλλον. Αποσύρете για αυτό τις μπαταρίες οπωσδήποτε, σύμφωνα με τις ισχύουσες νομικές διατάξεις. Μην πετάτε τις μπαταρίες ποτέ στα κανονικά οικιακά απορρίμματα.



#### Προσοχή:

- Αλλάζετε έγκαιρα τις πεσμένες μπαταρίες.
- Αλλάζετε πάντα όλες τις μπαταρίες ταυτόχρονα και χρησιμοποιείτε μπαταρίες του ίδιου τύπου.
- Οι χαλασμένες μπαταρίες, μπορούν να προκαλέσουν ζημιές στη συσκευή. Όταν δε χρησιμοποιείτε τη συσκευή για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα, αφαιρέστε τις μπαταρίες από τη θήκη των μπαταριών.
- Όταν μια μπαταρία έχει χυθεί, φορέστε προστατευτικά γάντια και καθαρίστε τη θήκη των μπαταριών με ένα στεγνό πανί.




## Γενικές υποδείξεις

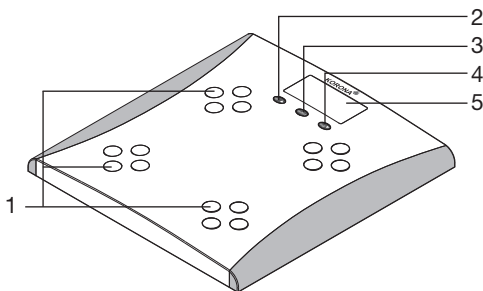


- Η συσκευή προβλέπεται μόνο για ιδιωτική χρήση και όχι για ιατρική χρήση ή επαγγελματική εκμετάλλευση.
- Προσέξτε, ότι για τεχνικούς λόγους είναι εφικτές ανοχές μέτρησης, επειδή η ζυγαριά αυτή δεν είναι βαθμονομημένη και δεν προορίζεται για επαγγελματική ή ιατρική χρήση.
- Το μέγιστο φορτίο της ζυγαριάς ανέρχεται σε 150 kg (330 lb/24 st).
- Ελέγχετε όμως πριν από κάθε διαμαρτυρία πρώτα τις μπαταρίες και αντικαθιστάτε τις ενδεχομένως.
- Οι επισκευές επιτρέπεται να πραγματοποιούνται αποκλειστικά και μόνο από την εξουσιοδοτημένη υπηρεσία εξυπηρέτησης πελατών.
- Όλες οι ζυγαριές ανταποκρίνονται στην οδηγία 2004/108/EK. Σε περίπτωση που έχετε ακόμα ερωτήσεις σχετικά με τις συσκευές μας, αποταθείτε παρακαλώ στο κατάστημα που αγοράσατε τη συσκευή ή στο τμήμα τεχνικής υποστήριξης πελατών.

## 4 Περιγραφή της συσκευής

### Επισκόπηση

- 1 Ηλεκτρόδια
- 2  Πλήκτρο επάνω
- 3  Πλήκτρο ενεργοποίησης/ρύθμισης
- 4  Πλήκτρο κάτω
- 5 Ένδειξη



## 5 Θέση σε λειτουργία

### Τοποθέτηση μπαταριών

Αφαιρέστε την προστατευτική ταινία των μπαταριών και / ή τοποθετήστε τις μπαταρίες σύμφωνα με την πολικότητα που απεικονίζεται στη θήκη των μπαταριών (⊕). Εάν η ζυγαριά δε δείχνει καμία λειτουργία, αφαιρέστε εντελώς τις μπαταρίες και τοποθετήστε τις εκ νέου.

### Αλλαγή μονάδας βάρους

Η ζυγαριά δείχνει τις τιμές σε κιλά. Μπορείτε να ρυθμίσετε τη μονάδα μέσω του πλήκτρου που βρίσκεται στην πίσω πλευρά της συσκευής σε χιλιόγραμμα [kg], λίμπρες [lb] ή stones [lb:st].

### Τοποθέτηση ζυγαριάς

Τοποθετήστε τη ζυγαριά σε μια επίπεδη και σταθερή επιφάνεια. Μια σταθερή επιφάνεια αναπόθεσης αποτελεί προϋπόθεση για μια σωστή μέτρηση.

### Η αρχή μέτρησης

Αυτή η ζυγαριά εργάζεται σύμφωνα με την αρχή της βιοηλεκτρικής ανάλυσης σύνθετης αντίστασης (B.I.A.). Με τη μέθοδο αυτή, καθίσταται δυνατός εντός δευτερολέπτων, μέσω ενός μη αισθητού, εντελώς ακίνδунου ρεύματος, ο προσδιορισμός του ποσοστού των μερών σώματος. Με αυτή τη μέτρηση της ηλεκτρικής αντίστασης (εμπέδιση) και τον συνυπολογισμό σταθερών ή ατομικών τιμών (ηλικία, ύψος, φύλο, βαθμός δραστηριότητας), μπορεί να προσδιοριστεί το ποσοστό σωματικού λίπους και πρόσθετα μεγέθη του σώματος.

Η μυϊκή μάζα και το νερό, έχουν μια καλή ηλεκτρική αγωγιμότητα και για το λόγο αυτό διαθέτουν μια χαμηλότερη αντίσταση. Τα κόκαλα και οι ιστοί λίπους αντίθετα, έχουν μια χαμηλή αγωγιμότητα, επειδή τα λιποκύτταρα και τα κόκαλα, λόγω της πολύ μεγάλης αντίστασης, δεν είναι σχεδόν καθόλου αγωγίμα στο ηλεκτρικό ρεύμα.

Προσέξτε, ότι οι υπολογισμένες τιμές από τη διαγνωστική ζυγαριά, αποτελούν μόνο μια προσέγγιση στις ιατρικές, πραγματικές τιμές ανάλυσης του σώματος. Μόνο ο ειδικός γιατρός μπορεί με ιατρικές μεθόδους (π.χ. αξονική τομογραφία) να πραγματοποιήσει έναν ακριβή υπολογισμό του σωματικού λίπους, νερού στο σώμα, της μυϊκής μάζας και της οστικής δομής.

### Γενικές συμβουλές

- Ζυγίζεστε κατά το δυνατόν την ίδια ώρα (καλύτερα το πρωί), μετά την τουαλέτα, νηστικοί και χωρίς ρούχα, για να έχετε συγκρίσιμα αποτελέσματα.
- Σημαντικό κατά τη μέτρηση: Η μέτρηση του σωματικού λίπους, επιτρέπεται να εκτελείται μόνο με γυμνά τα πόδια και μπορεί, εάν χρειάζεται, να γίνει με ελαφρά βρεγμένες πατούσες ποδιών. Εντελώς στεγνές πατούσες ποδιών ή πολύ κερατινοποιημένες πατούσες, μπορούν να οδηγήσουν σε μη ικανοποιητικά αποτελέσματα, επειδή αυτές εμφανίζουν μια πολύ χαμηλή αγωγιμότητα.
- Κατά τη διάρκεια της διαδικασίας μέτρησης να στέκεστε ακίνητοι.
- Περιμένετε μερικές ώρες, μετά από ασυνήθιστη σωματική καταπόνηση.
- Περιμένετε περίπου 15 λεπτά μετά το ξύπνημα, για να μπορέσει να κατανεμηθεί το νερό που βρίσκεται στο σώμα σας.
- Σημαντικό είναι, ότι σημασία έχει μόνο η μακροπρόθεσμη τάση. Βραχυπρόθεσμες αποκλίσεις του βάρους εντός μερικών ημερών, οφείλονται συνήθως σε απώλειες υγρών. Το νερό του σώματος παίζει όμως ένα σημαντικό ρόλο για την ευεξία.

### Περιορισμοί

Κατά τον υπολογισμό του σωματικού λίπους και των περαιτέρω τιμών, μπορούν να εμφανιστούν αποκλίνοντα και μη αυτονόητα αποτελέσματα, σε:






- Παιδιά, κάτω περίπου των 10 ετών,
- Αθλητές που κάνουν πρωταθλητισμό και άτομα που κάνουν Bodybuilding,
- Γυναίκες σε κατάσταση εγκυμοσύνης (λόγω του αμνιακού υγρού),
- Άτομα με πυρετό, άτομα που υποβάλλονται σε θεραπεία αιμοκάθαρσης, άτομα με συμπτώματα οιδήματος ή οστεοπόρωσης,
- Άτομα, που παίρνουν καρδιαγγειακά φάρμακα (σχετικά με την καρδιά και το αγγειακό σύστημα),
- Άτομα, που παίρνουν αγγειοδιασταλτικά ή αγγειοσυσταλτικά φάρμακα,
- Άτομα με σημαντικές ανατομικές αποκλίσεις στα πόδια σε σχέση με το συνολικό σωματικό ύψος (το μήκος ποδιών είναι σημαντικά μικρότερο ή μεγαλύτερο).

## 7 Ρύθμιση

### Ρύθμιση δεδομένων χρήστη




Για να μπορέσετε να υπολογίσετε το ποσοστό του σωματικού λίπους και άλλες τιμές του σώματός σας, πρέπει να αποθηκεύσετε τα προσωπικά σας δεδομένα χρήστη.

Η ζυγαριά διαθέτει 10 θέσεις μνήμης χρηστών, στις οποίες για παράδειγμα εσείς και τα μέλη της οικογένειάς σας, μπορείτε να αποθηκεύσετε και να καλέσετε ξανά προσωπικές ρυθμίσεις.




Ακολουθία	Δεδομένα χρήστη	Τιμές ρύθμισης
❶	Θέση μνήμης	1 μέχρι 10
❷	Φύλο	αρσενικό  θηλυκό 
❸	Ηλικία	10 μέχρι 100 ετών
❹	Σωματικό ύψος	100 μέχρι 240 cm (3'-03" μέχρι 7'-10")
❺	Τρόπος λειτουργίας για αθλητές	Χαλαρή/μη τακτική γυμναστική  Τακτική γυμναστική στον ελεύθερο χρόνο  Πρωταθλητισμός 

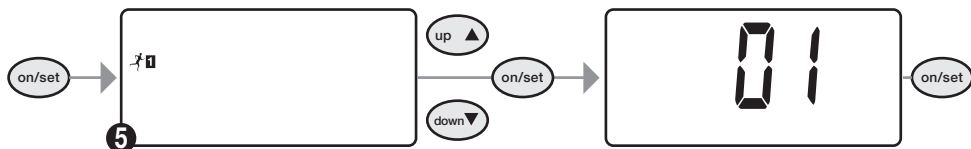
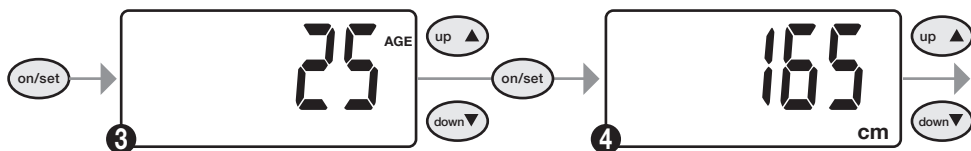
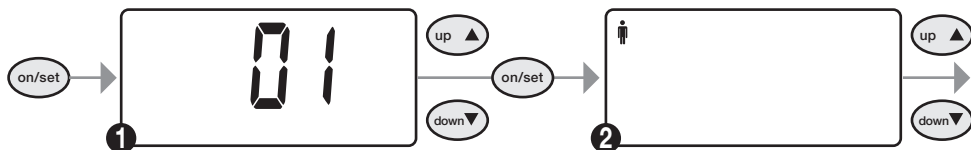
### Λειτουργία για αθλητές

Η ενεργοποίηση της λειτουργίας για αθλητές έχει ως αποτέλεσμα την αλλαγή του μεταβολισμού και την αύξηση της μυϊκής μάζας. Αυτό προκαλεί την αύξηση της αντίστασης του σώματος. Για να μην παρερμηνευτεί αυτή η αυξημένη αντίσταση ως λίπος, μπορείτε να προσαρμόσετε τις παραμέτρους μέτρησης σε διαφορετικές (κατά την άθληση) καταστάσεις του σώματος. Επιλέξτε το βαθμό ενεργοποίησης που ανταποκρίνεται περισσότερο στην καθημερινότητά σας:

- Χαλαρή/μη τακτική γυμναστική : Περίπατος, χαλαρή γυμναστική χωρίς τακτική προπόνηση.
- Τακτική γυμναστική στον ελεύθερο χρόνο : Σωματική άσκηση μεσαίου βαθμού, 2-5 φορές ανά εβδομάδα, περ. 30 λεπτά (π.χ. περίπατος μεγάλης απόστασης, τακτική γυμναστική κ.λπ.)
- Αθλητισμός σε επαγγελματικό βαθμό : Εντατική σωματική καταπόνηση, εντατική προπόνηση ή σκληρή σωματική εργασία, καθημερινά, τουλάχιστον 1 ώρα κάθε φορά.

Οι ρυθμίσεις πραγματοποιούνται σε όλες τις κατηγορίες με τον ίδιο τρόπο:



- Πιέστε τα κουμπιά  και , για να αλλάξετε κάποια ένδειξη ή κάποια τιμή.
- Πιέστε το κουμπί , για να αποθηκεύσετε τη ρύθμιση και να μεταβείτε στην επόμενη περιοχή ρύθμισης ή για να ολοκληρώσετε τη ρύθμιση.



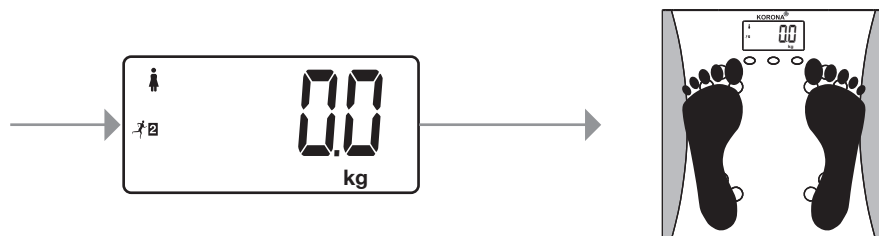
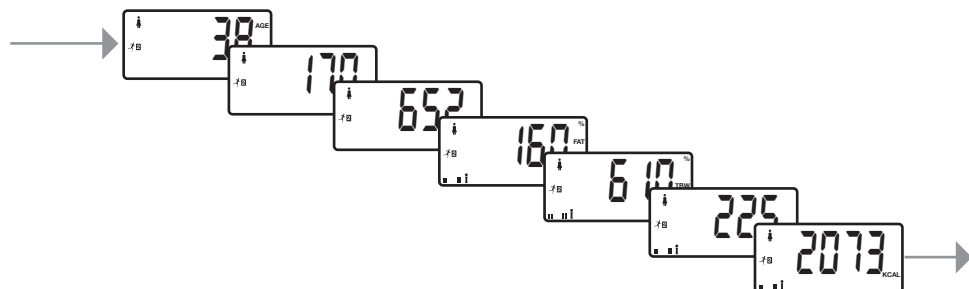
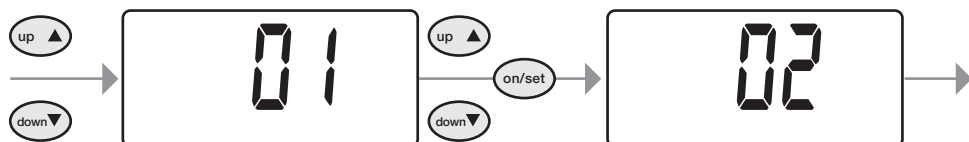
## 8 Χειρισμός

### Ζύγιση και μέτρηση άλλων τιμών του σώματος

Για να μετρήσετε το βάρος σας και να υπολογίσετε ταυτόχρονα άλλες τιμές του σώματός σας:

- Πιέστε το κουμπί  και περιμένετε, έως ότου εμφανιστεί η ένδειξη «0.0 kg».
- Πιέστε τα κουμπιά , για να επιλέξετε την επιθυμητή θέση αποθήκευσης με τις ρυθμίσεις που έχετε αποθηκεύσει. Επιβεβαιώστε την επιλογή με το κουμπί on/set .

Σε περίπτωση αυτόματης ακολουθίας ενδείξεων, εμφανίζονται οι ρυθμίσεις σας και οι τιμές που αποθηκεύτηκαν τελευταίες. Μόλις ολοκληρωθεί η ακολουθία των ενδείξεων και εμφανιστεί ξανά η ένδειξη «0.0 kg», μπορείτε να ανεβείτε στη ζυγαριά για την πραγματοποίηση της μέτρησης.




## Εμφάνιση αποτελέσματος

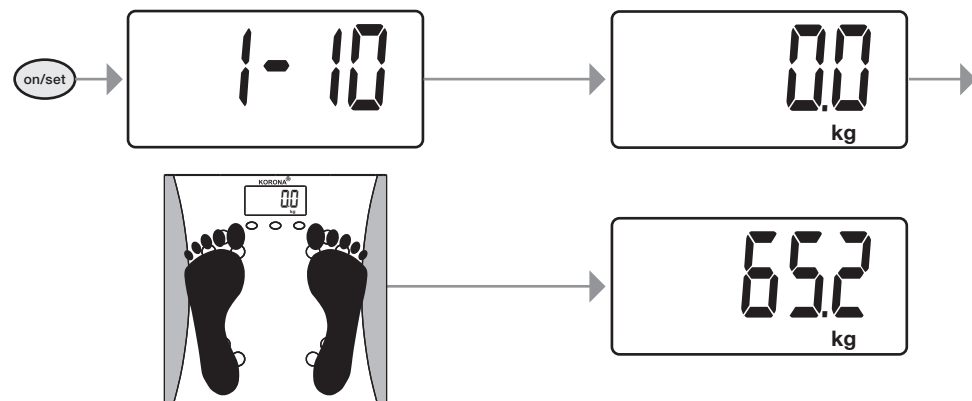
Η εμφάνιση του αποτελέσματος πραγματοποιείται αυτόματα, σε ορισμένα βήματα:

		
1. Τρέχον βάρος	2. Διαδικασία υπολογισμού	3. Τιμή λίπους του σώματος (FAT %)
		
4. Ποσοστό νερού του σώματος (TBW %)	5. Body-Mass-Index (BMI, δείκτης μάζας σώματος)	6. Απαιτούμενες θερμίδες (KCAL) σε Χιλιοθερμίδες

Μετά την εμφάνιση όλων των τιμών, η ζυγαριά απενεργοποιείται αυτόματα. Υποδείξεις ως προς την αξιολόγηση μπορείτε να βρείτε στη σελίδα 74.

### Μόνο ζύγιση

Εάν επιθυμείτε να προσδιορίσετε μόνο το βάρος του σώματός σας, αρκεί να ενεργοποιήσετε τη ζυγαριά με το κουμπί . Περιμένετε, έως ότου εμφανιστεί η ένδειξη «0.0 kg».



Μετά την εμφάνιση της τιμής του βάρους, η ζυγαριά απενεργοποιείται αυτόματα.

## 9 Αξιολόγηση αποτελεσμάτων

### Ποσοστό σωματικού λίπους

Οι τιμές σωματικού λίπους απεικονίζονται στην οθόνη. Οι ακόλουθες τιμές σωματικού λίπους σε %, αποτελούν ενδεικτικές τιμές (για περισσότερες πληροφορίες αποσταθείτε παρακαλώ στο γιατρό σας!). Η κλίμακα για τις τιμές λίπους του σώματος που εμφανίζεται επίσης στην ένδειξη (στο κάτω άκρο) χρησιμεύει μόνο για την απλή διαδικασία.

Ανδρας						Γυναίκα					
Ηλικία	Υπο-βαρής	Λεπτός (-ή)	Φυσιολογικός (-ή)	Υπέρ-βαρος (-η)	Παχύ-σαρκος (-η)	Ηλικία	Υπο-βαρής	Λεπτός (-ή)	Φυσιολογικός (-ή)	Υπέρ-βαρος (-η)	Παχύ-σαρκος (-η)
≤ 30	4-8	8,1-14	14,1-20	20,1-27	27,1-70	≤ 30	4-12	12,1-17	17,1-24	24,1-31	31,1-70
> 30	4-11	11,1-17	17,1-23	23,1-30	30,1-70	> 30	4-15	15,1-20	20,1-27	27,1-34	34,1-70
											

Σε αθλητές διαπιστώνεται συχνά μια χαμηλότερη τιμή. Ανάλογα με το είδος του αθλήματος, την ένταση της προπόνησης και τη σωματική κατάσταση, μπορούν να επιτευχθούν τιμές, που βρίσκονται ακόμα πιο κάτω από τις αναφερόμενες ενδεικτικές τιμές. Προσέξτε παρακαλώ όμως, ότι σε περίπτωση εξαιρετικά χαμηλών τιμών, μπορεί να υφίσταται κίνδυνος για την υγεία σας.

### Νερό σώματος

Το ποσοστό νερού στο σώμα σε %, βρίσκεται συνήθως στις ακόλουθες περιοχές:

Ανδρας				Γυναίκα			
Ηλικία	Κακό	Καλό	Πολύ καλό	Ηλικία	Κακό	Καλό	Πολύ καλό
10-100	<50	50-65	>65	10-100	<45	45-60	>60

Το σωματικό λίπος περιέχει σχετικά λίγο νερό. Για αυτό μπορεί στα άτομα με ένα υψηλό ποσοστό σωματικού λίπους, το ποσοστό νερού στο σώμα να βρίσκεται κάτω από τις ενδεικτικές τιμές. Στους αθλητές αντοχής αντίθετα, μπορεί να υπάρξει υπέρβαση των ενδεικτικών τιμών λόγω του χαμηλού ποσοστού λίπους και του υψηλού ποσοστού μυϊκής μάζας.

Ο υπολογισμός νερού στο σώμα με αυτή τη ζυγαριά δεν είναι κατάλληλος, για την εξαγωγή ιατρικών συμπερασμάτων για π.χ. εναποθέσεις νερού λόγω ηλικίας. Ρωτήστε ενδεχομένως το γιατρό σας. Βασικά ισχύει, να επιδιώκεται ένα υψηλό ποσοστό νερού στο σώμα.

## Body-Mass-Index (Δείκτης μάζας σώματος)

Το Body-Mass-Index (BMI) αποτελεί έναν αριθμό, ο οποίος χρησιμοποιείται συχνά για την αξιολόγηση του σωματικού βάρους. Ο αριθμός αυτός υπολογίζεται με βάση τις τιμές του βάρους και του όγκου του σώματος και στην περίπτωση αυτή σύμφωνα με την εξίσωση:  $\text{Body-Mass-Index} = \text{Βάρος σώματος} : \text{Όγκος σώματος}^2$ . Κατά συνέπεια, η μονάδα μέτρησης του BMI είναι  $[\text{kg}/\text{m}^2]$ . Η ταξινόμηση του βάρους σύμφωνα με το BMI πραγματοποιείται για τους ενήλικες (άνω των 20 ετών) με τις ακόλουθες τιμές (πηγή: ΠΟΥ):

Κατηγορία		BMI
Βάρος μικρότερο του φυσιολογικού	Βάρος κατά πολύ μικρότερο του φυσιολογικού	< 16
	Βάρος όχι ιδιαίτερα μικρότερο του φυσιολογικού	16-16,9
	Βάρος ελαφρώς μικρότερο του φυσιολογικού	17-18,4
Φυσιολογικό βάρος		18,5-25
Υπερβολικό βάρος	Προστάδιο υπερλίπωσης	25,1-29,9
Υπερλίπωση (υπερβολικό βάρος)	Υπερλίπωση πρώτου βαθμού	30-34,9
	Υπερλίπωση δεύτερου βαθμού	35-39,9
	Υπερλίπωση τρίτου βαθμού	$\geq 40$

## Απαιτούμενες θερμίδες ανά ημέρα

Οι απαιτούμενες θερμίδες που εμφανίζονται αποτελούν την ποσότητα ενέργειας που καταναλώνει το σώμα ανά ημέρα, όταν βρίσκεται σε ενεργή κατάσταση. Η κατανάλωση ενέργειας ενός ανθρώπου αυξάνεται όταν αυξάνονται και οι σωματικές δραστηριότητες και προσδιορίζεται από τη ζυγαριά διαγνωστικού ελέγχου μέσω του επιλεγμένου (κατά τη λειτουργία για αθλητές) βαθμού ενεργοποίησης (1-3).

Για τη διατήρηση του τρέχοντος βάρους, η ενέργεια που καταναλώθηκε πρέπει να επανέλθει στο σώμα με τη μορφή φαγητού και νερού. Εάν για παρατεταμένο χρονικό διάστημα εισέρχεται στο σώμα λιγότερη ενέργεια από αυτή που καταναλώνεται, το σώμα απορροφά τη διαφορά κυρίως από τις λιπαροθήκες και το βάρος μειώνεται. Εάν, αντίθετα, για παρατεταμένο χρονικό διάστημα εισέρχεται στο σώμα περισσότερη ενέργεια από τις θερμίδες που απαιτούνται, το σώμα δεν είναι σε θέση να πραγματοποιήσει την καύση του περισεύματος, το οποίο αποθηκεύεται στο σώμα ως λίπος, με αποτέλεσμα να αυξάνεται το βάρος.

## Χρονική σχέση των αποτελεσμάτων



Προσέξτε, ότι σημασία έχει μόνο η μακροπρόθεσμη τάση. Οι βραχυπρόθεσμες διακυμάνσεις του βάρους εντός μερικών ημερών, οφείλονται συνήθως στην απώλεια υγρών.

Η ερμηνεία των αποτελεσμάτων εξαρτάται από τις μεταβολές του συνολικού βάρους και τα ποσοστά λίπους σώματος, νερού σώματος και μυϊκής μάζας, καθώς και από τη χρονική διάρκεια με την οποία συμβαίνουν αυτές οι μεταβολές. Οι ταχείες μεταβολές εντός ημερών, διαφέρουν από τις μεσοπρόθεσμες μεταβολές (εντός εβδομάδων) και τις μακροπρόθεσμες μεταβολές (εντός μηνών).

Ως βασικός κανόνας ισχύει, ότι οι βραχυπρόθεσμες μεταβολές του βάρους αποτελούν αποκλειστικά μεταβολές της περιεκτικότητας νερού, ενώ οι μεσοπρόθεσμες και μακροπρόθεσμες μεταβολές, μπορούν να αφορούν επίσης και το ποσοστό λίπους και μυϊκής μάζας.

- Όταν βραχυπρόθεσμα μειώνεται το βάρος, όμως το ποσοστό του σωματικού λίπους αυξάνεται ή παραμένει σταθερό, έχετε χάσει μόνο νερό - π.χ. μετά από άσκηση, επίσκεψη στη σάουνα ή μια δίαιτα, προσανατολισμένη μόνο στη γρήγορη απώλεια βάρους.
- Όταν το βάρος αυξάνεται μεσοπρόθεσμα και το ποσοστό σωματικού λίπους μειώνεται ή παραμένει σταθερό, θα μπορούσε αντίθετα να έχετε αναπτύξει πολύτιμη μυϊκή μάζα.
- Όταν το βάρος και το ποσοστό σωματικού λίπους μειώνονται ταυτόχρονα, η διαίτά σας είναι αποτελεσματική - χάνετε μάζα λίπους.
- Ιδανικό θα ήταν να συνοδεύσετε τη διαίτά σας με σωματική δραστηριότητα και ασκήσεις βελτίωσης της φυσικής κατάστασης ή μυϊκές ασκήσεις. Έτσι μπορείτε να αυξήσετε μεσοπρόθεσμα τη μυϊκή σας μάζα.
- Το σωματικό λίπος, το νερό του σώματος ή η μυϊκή μάζα, δεν επιτρέπεται να αθροίζονται (η μυϊκή μάζα περιέχει επίσης συστατικά από νερό του σώματος).

## 10 Αλλαγή μπαταριών

Στη ζυγαριά οι μπαταρίες πρέπει να αντικατασταθούν όταν εμφανιστεί η ένδειξη «LO» στην οθόνη. Σε περίπτωση που οι μπαταρίες είναι πολύ αδύναμες η ζυγαριά τίθεται αυτόματα εκτός λειτουργίας.



### Υπόδειξη:

- Χρησιμοποιείτε σε κάθε αλλαγής μπαταρίας μπαταρίες του ίδιου τύπου, της ίδιας μάρκας και της ίδιας χωρητικότητας.
- Αλλάζετε όλες τις μπαταρίες πάντα ταυτόχρονα.
- Μη χρησιμοποιείτε επαναφορτιζόμενους συσσωρευτές.
- Χρησιμοποιείτε μπαταρίες ελεύθερες από βαρέα μέταλλα.

## 11 Φύλαξη και φροντίδα

Η ακρίβεια των τιμών μέτρησης και η διάρκεια ζωής της συσκευής εξαρτώνται από την προσεκτική χρήση:



### Προσοχή:

- Κατά διαστήματα, η συσκευή θα πρέπει να καθαρίζεται. Μη χρησιμοποιείτε ισχυρά υλικά καθαρισμού και μην κρατάτε ποτέ τη συσκευή κάτω από το νερό.
- Βεβαιωθείτε, ότι δε φτάνουν υγρά στη ζυγαριά. Μη βυθίζετε τη ζυγαριά ποτέ σε νερό. Μην την ξεπλύνετε ποτέ κάτω από τρεχούμενο νερό.
- Μην τοποθετείτε αντικείμενα πάνω στη ζυγαριά, όταν δε τη χρησιμοποιείτε.
- Προστατεύστε τη ζυγαριά από χτυπήματα, υγρασία, σκόνη, χημικές ουσίες, έντονες διακυμάνσεις στη θερμοκρασία, ηλεκτρομαγνητικά πεδία και πολύ κοντινές πηγές θερμότητας (φούρνους, θερμαντικά σώματα). Μην πιέζετε βίαια ή με αιχμηρά αντικείμενα τα πλήκτρα.
- Μην καθαρίζετε τη συσκευή στο πλυντήριο πιάτων!

## 12 Απόσυρση

Οι μπαταρίες και οι συσσωρευτές δεν ανήκουν στα οικιακά απορρίμματα. Ως καταναλωτής, είσαστε υποχρεωμένος από το νόμο, να αποσύρετε τις παλιές μπαταρίες. Μπορείτε να παραδώσετε τις παλιές μπαταρίες σας, στις δημόσιες θέσεις συγκέντρωσης του τόπου όπου κατοικείτε ή παντού εκεί, όπου πωλούνται μπαταρίες του αντίστοιχου τύπου.



### Υπόδειξη:



Αυτό το σύμβολο βρίσκεται σε μπαταρίες που περιέχουν βλαβερές ουσίες:  
Pb = Η μπαταρία περιέχει μόλυβδο,  
Cd = Η μπαταρία περιέχει κάδμιο,  
Hg = Η μπαταρία περιέχει υδράργυρο.

Στα πλαίσια της προστασίας του περιβάλλοντος, δεν επιτρέπεται να αποσυρθεί η ζυγαριά, συμπεριλαμβανομένων των μπαταριών στο τέλος της διάρκειας ζωής, μαζί με τα οικιακά απορρίμματα. Η απόσυρση μπορεί να πραγματοποιηθεί μέσω των αντίστοιχων θέσεων συγκέντρωσης στη χώρα σας.

Τηρείτε τους τοπικούς κανονισμούς για την απόσυρση των υλικών.



Αποσύρετε τη συσκευή σύμφωνα με την οδηγία **2002/96/EC - WEEE** (Waste Electrical and Electronic Equipment) περί παλαιών ηλεκτρικών και ηλεκτρονικών συσκευών.

Σε περίπτωση ερωτήσεων, αποταθείτε στην, αρμόδια για την απόσυρση, δημοτική υπηρεσία.

### 13 Τι κάνω σε περίπτωση που εμφανιστούν προβλήματα;

Όταν η ζυγαριά διαπιστώσει κατά τη μέτρηση ένα σφάλμα, εμφανίζεται το ακόλουθο.

Ένδειξη οθόνης	Αιτία	Άρση
Err	Η μέγιστη δύναμη ανύψωσης από 150 κιλά ξεπεράστηκε.	Φορτώνετε μόνο μέχρι 150 κιλά.
LO	Οι μπαταρίες είναι σχεδόν άδειες.	Αλλάξτε τις μπαταρίες.
----	Η ηλεκτρική αντίσταση μεταξύ των ηλεκτροδίων και της πατούσας του ποδιού είναι πολύ υψηλή (π.χ. σε περίπτωση πολύ χοντρών κάλων).	Επαναλάβετε παρακαλώ τη μέτρηση ξυπόλυτοι. Υγράνετε ενδεχομένως ελαφρά τις πατούσες των ποδιών σας. Απομακρύνετε ενδεχομένως την κερατινοποιημένη επιφάνεια στις πατούσες των ποδιών.
	Το ποσοστό λίπους βρίσκεται εκτός των ορίων του μετρήσιμου εύρους (μικρότερο από 4 % ή μεγαλύτερο από 55 %).	Επαναλάβετε παρακαλώ ξυπόλυτοι τη μέτρηση ή υγράνετε ενδεχομένως ελαφρά τις πατούσες των ποδιών σας.

#### Καμία μέτρηση δυνατή

Πιθανά σφάλματα	Άρση
Η ζυγαριά δεν ενεργοποιήθηκε, προτού ανεβήκατε επάνω. Όταν ανεβαίνετε στη ζυγαριά, προτού εμφανιστεί στην οθόνη η ένδειξη «0,0 kg», δε λειτουργεί η ζυγαριά σωστά.	Ενεργοποιείτε σωστά τη ζυγαριά (αναμένετε την ένδειξη «0,0 kg») και επαναλάβετε τη μέτρηση.
Οι μπαταρίες στη ζυγαριά είναι άδειες.	Αλλάξτε τις μπαταρίες.

#### Λάθος μέτρηση βάρους

Πιθανά σφάλματα	Άρση
Η ζυγαριά βρίσκεται πάνω σε μοκέτα.	Τοποθετήστε τη ζυγαριά σε ένα επίπεδο και σταθερό δάπεδο.
Η ζυγαριά έχει λανθασμένο μηδενικό σημείο.	Ενεργοποιήστε τη ζυγαριά. Περιμένετε περίπου 4 δευτερόλεπτα. Επαναλάβετε τη μέτρηση.

## Оглавление

1	Для ознакомления.....	79	9	Оценка результатов.....	87
2	Пояснения к символам.....	80	10	Замена элементов питания.....	89
3	Указания по технике безопасности ...	80	11	Хранение и уход.....	89
4	Описание прибора.....	81	12	Утилизация .....	90
5	Подготовка к работе.....	82	13	Что делать при возникновении каких-либо проблем? .....	90
6	Информация .....	82	14	Гарантия .....	91
7	Настройка .....	83			
8	Обслуживание.....	85			

## Комплект поставки

- Диагностические весы
- 2 батарейки 3 В тип CR2032
- Инструкция по применению

## Уважаемый покупатель,

Вы приобрели высококачественный продукт в нашей компании. Внимательно прочитайте данную инструкцию и следуйте указаниям, приведённым в ней. Сохраните инструкцию на случай возможной передачи другому пользователю.

Наши диагностические весы являются ценным приобретением для людей, заботящихся о своём здоровье.

## 1 Для ознакомления

### Функции прибора

Эти цифровые диагностические весы предназначены для взвешивания и оценки состава тела.

Весы предназначены для использования в быту.

Весы могут выполнять следующие диагностические функции для десяти различных пользователей:

- измерение веса тела,
- определение жировой массы,
- определение содержания воды в организме,
- индекс массы тела (ИМТ), а также
- суточная потребность в калориях.




Функция памяти позволяет нескольким пользователям (до 10 человек) обращаться к последним результатам взвешивания, а также к рассчитанным при этом дополнительным физическим показателям.

Кроме того, весы имеют ещё следующие функции:

- Переключение между единицами измерения: килограмм [kg], фунт [lb] и стоун [st:lb].
- Спортивный режим
- Автоматическое отключение;
- Индикатор состояния батарейки показывает, что батарейка разряжается.



## 2 Пояснения к символам

В инструкции по применению используются следующие символы.


	<b>Предостережение</b>	Предупреждает об опасности травмирования или ущерба для здоровья.
	<b>Внимание</b>	Указывает на возможные повреждения прибора/принадлежностей.
	<b>Указание</b>	Отмечает важную информацию.

## 3 Указания по технике безопасности

### Указания по технике безопасности

	<b>Предостережение:</b>		
	<ul style="list-style-type: none"><li>• Запрещается пользоваться весами людям с установленными медицинскими имплантатами (напр. кардиостимуляторами). В противном случае функционирование имплантатов может быть нарушено.</li><li>• Весы не предназначены для беременных. Возможны неточности показаний.</li><li>• Не вставляйте на одну сторону весов у самого края. Опасность опрокидывания!</li><li>• Не давайте детям упаковочные материалы от весов (опасность удушья).</li></ul>		

### Обращение с элементами питания

	<b>Предостережение:</b>	
	<ul style="list-style-type: none"><li>• Элементы питания содержат вредные при попадании внутрь организма вещества. Проследите, чтобы маленькие дети не имели доступа к элементам питания. Если кто-либо проглотит элемент питания, следует немедленно обратиться к врачу.</li><li>• Элементы питания нельзя перезаряжать или реактивировать с помощью различных средств, не разбирайте их, не бросайте в огонь и не замыкайте накоротко.</li><li>• Элементы питания могут содержать токсичные вещества, вредные для здоровья и окружающей среды. В связи с этим утилизируйте элементы питания в строгом соответствии с действующими законодательными нормами. Ни в коем случае не выбрасывайте отработавшие элементы питания в обычный мусор.</li></ul>	



### Внимание:

- Регулярно заменяйте элементы питания.
- Заменяйте одновременно сразу все элементы питания. Используйте при этом элементы одного типа.
- Разряженные элементы питания могут стать причиной неисправности прибора. При длительном перерыве в использовании прибора выньте элементы питания из батарейного отсека.
- Если один из элементов питания разрядился, наденьте защитные перчатки и почистите батарейный отсек сухой салфеткой.




### Общие указания

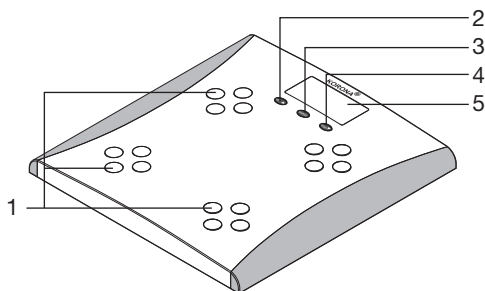


- Прибор разработан для личного пользования и не предназначен для использования в медицинских или коммерческих целях.
- Обратите внимание, что по техническим причинам диапазон погрешности измерения весов не является удовлетворительным для использования их в профессиональных медицинских целях.
- Максимальная нагрузка на весы составляет 150 кг (330 lb/24 st).
- При возникновении отказа в работе сначала проверьте элементы питания. При необходимости замените их.
- Ремонтные работы должны производиться только авторизованной сервисной службой.
- Все весы соответствуют Директиве ЕЭС 2004/108/ЕС. При возникновении вопросов по использованию прибора обращайтесь к поставщику или в Сервисный центр.

## 4 Описание прибора

### Обзор

- 1 Электроды
- 2  Кнопка вверх
- 3  Клавиша Вкл./Настр.
- 4  Кнопка вниз
- 5 Индикатор



## 5 Подготовка к работе

### Установка батарейки

Удалите защитную полоску отсека батарейки и/или вставьте батарейку, соблюдая полярность, указанную на отсеке батарейки (символом ⊕). Если весы не работают, извлеките и снова вставьте весь комплект элементов питания.

### Изменение весовых единиц

Весы настроены на весовую единицу кг. На задней стороне прибора находится кнопка, с помощью которой можно установить нужную единицу измерения: килограммы [kg], фунты [lb] или стоуны [lb:st].

### Установка весов

Устанавливайте весы на ровную и твёрдую поверхность. Только на твёрдой поверхности весы будут показывать правильный вес.

## 6 Информация

### Принцип измерения

Принцип действия данных весов базируется на биоэлектрическом импедансном анализе (БИА). При этом в течение нескольких секунд на тело человека воздействуют абсолютно безопасные для здоровья электрические токи. Измерение электрического сопротивления (импеданс) и использование постоянных коэффициентов, напр. индивидуальных параметров (возраст, рост, пол, степень активности) позволяет определить жировую массу тела и другие параметры.

Мышечная ткань и жидкость имеют хорошую электрическую проводимость и, соответственно, низкое сопротивление. Кости и жировая ткань, наоборот, имеют низкую проводимость, т. е. жировые клетки и кости имеют высокое электрическое сопротивление.

Обратите внимание, что значения, определенные диагностическими весами, являются только приблизительными относительно реальных данных медицинских анализов. Только врач-специалист с помощью медицинских методик (напр. компьютерная томография) может дать точное заключение о жировой массе, содержании жидкости, мышечной и костной массе.

### Общие советы

- Чтобы получить более точные результаты, взвешивайтесь примерно в одно и то же время суток (лучше утром), посетив предварительно туалет, натошак и без одежды.
- Важно при измерении: Для определения жировой массы обязательно нужно быть босиком. При этом подошвы стоп обязательно должны быть слегка влажными. Если подошвы стоп будут полностью сухие с ороговелостями, результат измерения может быть неверным из-за плохой проводимости.
- Во время измерения стойте прямо и не шевелитесь.
- После непривычных для тела нагрузок подождите несколько часов.
- После подъёма с постели подождите прим. 15 минут, чтобы имеющаяся в теле жидкость равномерно распределилась.
- Правильной является только длительная тенденция. Кратковременные отклонения массы в пределах нескольких дней, как правило, обусловлены потерей жидкости; содержание жидкости имеет очень важное для здоровья значение.

## Ограничения

При определении жировой массы и других значений результаты измерения могут быть неточными или недостоверными в следующих случаях:


- для детей младше 10 лет,
- для профессиональных спортсменов и занимающихся бодибилдингом,
- для беременных (из-за околоплодной жидкости),
- для людей с повышенной температурой, при лечении диализом, при систематических отеках или остеопорозе,
- для людей, принимающих сердечно-сосудистые препараты (при проблемах с сердцем и сосудистой системой),
- для людей, принимающих сосудорасширяющие или сосудосуживающие препараты,
- для людей со значительными анатомическими отклонениями в ногах относительно всего организма в целом (слишком длинные или слишком короткие ноги).

## 7 Настройка

### Установка данных о пользователе




Чтобы более точно определять жировую массу и другие параметры тела, необходимо ввести некоторые персональные данные о пользователе.

В весах предусмотрены ячейки памяти для 10 пользователей, таким образом Вы имеете возможность пользоваться весами всей семьей, сохраняя персональные данные для каждого члена семьи.




Последовательность	Данные пользователя	Значения
①	Номер ячейки	от 1 до 10
②	Пол	мужской  женский 
③	Возраст	от 10 до 100 лет
④	Рост	от 100 до 240 см (от 3'-03" до 7'-10")
⑤	Спортивный режим	Легкие/нерегулярные занятия спортом  Регулярные занятия спортом в свободное время  Профессиональный спорт 

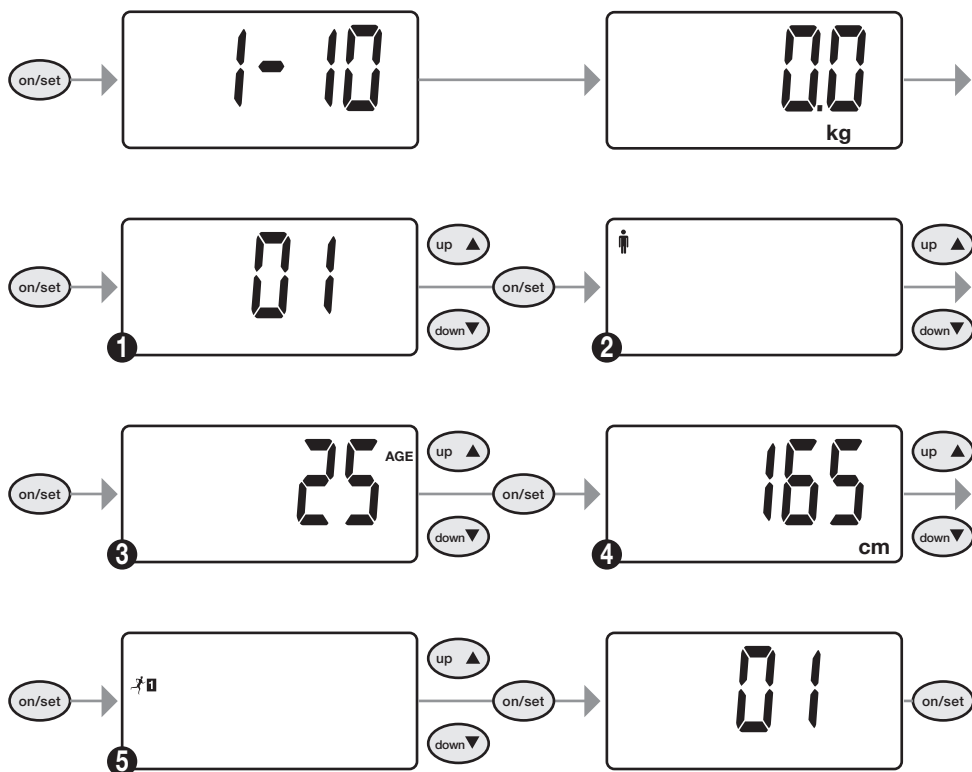
## Спортивный режим

Занятия спортом приводят изменению обмена веществ и уплотнению мышечной массы. Из-за этого увеличивается электрическое сопротивление тела. Для того чтобы это повышенное сопротивление не было ошибочно интерпретировано как жировая масса, Вы можете настроить параметры измерения для разной (с точки зрения спорта) конституции тела. Выберите уровень активности, который наиболее соответствует Вашему обычному распорядку дня:

- Легкие/нерегулярные занятия спортом  1: прогулки, легкие упражнения без регулярных тренировок.
- Регулярные занятия спортом в свободное время  2: Средняя физическая активность, 2-5 раза в неделю ок. 30 минут (например, продолжительные прогулки, регулярные занятия гимнастикой и т.д.)
- Профессиональный спорт  3: Интенсивные физические нагрузки, интенсивные тренировки или тяжелый физический труд, ежедневно не менее 1 часа.

Для всех разделов настройки выполняются одинаково:





- Нажмите клавиши  и , чтобы изменить параметр или значение.
- Нажмите клавишу , чтобы сохранить настройку и перейти к следующему разделу настроек или чтобы завершить настройку.



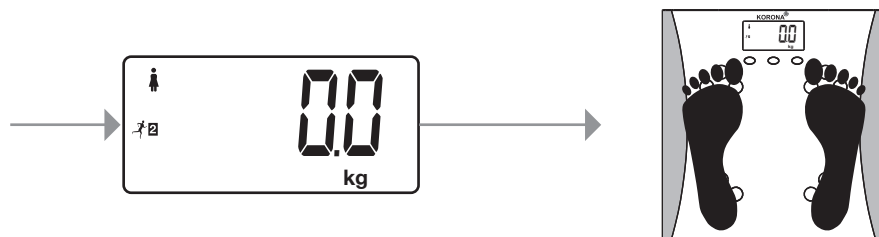
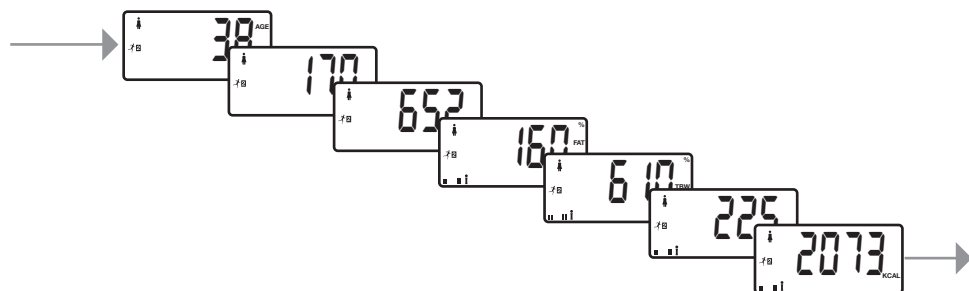
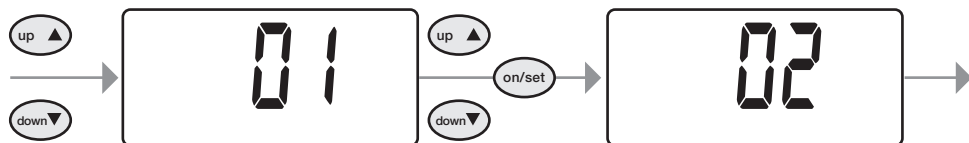
## 8 Обслуживание

### Взвешивание и расчет дополнительных физических показателей

Для того чтобы узнать свой вес и одновременно определить дополнительные физические показатели:

- Нажмите клавишу  и дождитесь, пока отобразится «0.0 kg».
- Нажмите клавиши  или , чтобы выбрать требуемую ячейку памяти с Вашими сохраненными настройками. Подтвердите Ваш выбор нажатием клавиши .

Во время автоматической прокрутки отображаются Ваши настройки и последние сохраненные значения. Как только прокрутка прекратится и снова будет отображаться «0.0 kg», Вы можете встать на весы для измерения.



## Отображение результатов


Отображение результатов происходит автоматически в несколько этапов:

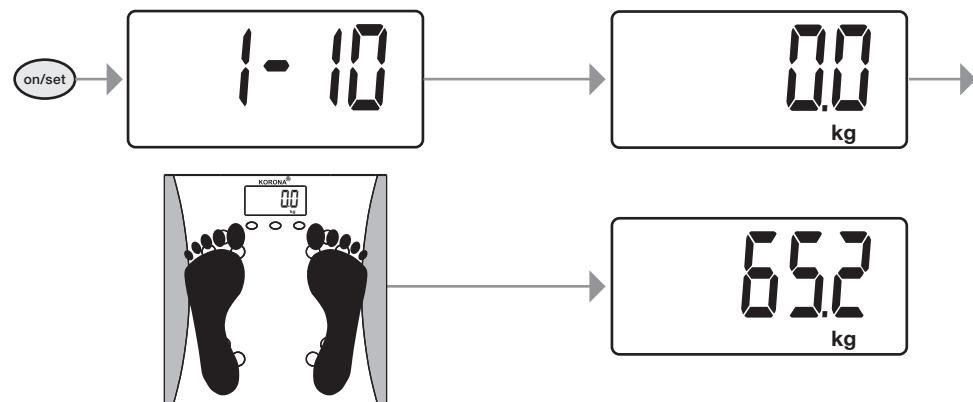
		
1. Текущий вес	2. Процесс вычисления	3. Значение для внутреннего жира (FAT %)
		
4. Доля тканевой жидкости (TBW %)	5. Индекс массы тела (BMI)	6. Потребность в калориях (KCAL), килокалории

После отображения всех значений веса автоматически отключаются. Указания по интерпретации Вы найдете на стр. 87.

### Только взвешивание

Если Вы хотите определить только свой вес, достаточно включить весы нажатием кнопки

. Дождитесь, пока отобразится «0.0 kg».



После отображения веса весы автоматически отключаются.

## 9 Оценка результатов

### Жировая масса тела

Жировая масса отображается на дисплее. В следующих таблицах приведены нормативные значения жировой массы тела в % (за более подробной информацией обратитесь к врачу!). Возможно, в нижней части дисплея будет отображаться шкала значений для внутреннего жира, она нужна для более удобного ориентирования.

#### Мужчины

Возраст	Очень худой	Худой	Нормальный	Избыточный вес	Толстый
≤ 30	4-8	8,1-14	14,1-20	20,1-27	27,1-70
> 30	4-11	11,1-17	17,1-23	23,1-30	30,1-70
					

#### Женщины

Возраст	Очень худой	Худой	Нормальный	Избыточный вес	Толстый
≤ 30	4-12	12,1-17	17,1-24	24,1-31	31,1-70
> 30	4-15	15,1-20	20,1-27	27,1-34	34,1-70
					

Для спортсменов часто определяется заниженное значение. В зависимости от вида спорта, интенсивности тренировок и конституции тела значения могут оказаться меньше, чем указано в нормативных таблицах. Тем не менее, обратите внимание, если Ваши значения окажутся слишком низкими. Это может быть опасным для здоровья.

### Содержание жидкости

Содержание жидкости в теле в % приведено в следующей таблице:

#### Мужчины

Возраст	плохо	хорошо	очень хорошо
10-100	<50	50-65	>65

#### Женщины

Возраст	плохо	хорошо	очень хорошо
10-100	<45	45-60	>60

Жировая масса содержит относительно небольшое количество жидкости. Для людей с высоким процентом жировой массы содержание жидкости в теле находится ниже нормы. Для выносливых спортсменов наоборот нормой является низкая жировая масса и высокая мышечная масса.

На основании определения содержания жидкости с помощью данных весов нельзя делать медицинское заключение о возрастных проблемах с удержанием жидкости. При необходимости проконсультируйтесь с врачом. Это особенно важно при высоком содержании жидкости.

## Индекс массы тела (BMI)

Индекс массы тела (BMI) - это число, которое часто используется при оценке массы тела человека. Это число рассчитывается, исходя из массы тела человека и его роста, по следующей формуле: Индекс массы тела = масса : рост<sup>2</sup>. Единицей измерения индекса массы тела соответственно является [кг/м<sup>2</sup>]. Для взрослых людей (20 лет и старше) распределение по весу на основании индекса BMI происходит следующим образом (источник: ВОЗ):

Категория		Индекс BMI
Недостаточная масса тела	Острый дефицит массы	< 16
	Средний дефицит массы	16-16,9
	Легкий дефицит массы	17-18,4
Нормальный вес		18,5-25
Избыточный вес	Предожирение	25,1-29,9
Ожирение (избыточный вес)	Ожирение I-й степени	30-34,9
	Ожирение II-й степени	35-39,9
	Ожирение III-й степени	≥ 40

## Суточная потребность в калориях

Отображаемая потребность в калориях соответствует тому количеству энергии, которое организм ежедневно расходует в активном состоянии. Потребление энергии организмом увеличивается с ростом физической активности, оно определяется на диагностических весах (в спортивном режиме) путем выбора уровня активности (1-3).

Для сохранения имеющегося веса затраченная энергия должна быть возвращена в организм за счет еды и питья. Если в течение продолжительного времени в организм возвращается меньше энергии, чем расходуется, организм начинает возмещать эту разницу за счет накопленных жировых отложений, в результате вес снижается. Если, напротив, в течение продолжительного времени в организм поступает больше энергии, чем рассчитанная потребность в калориях, организм не успевает сжигать избыток энергии, этот избыток накапливается в организме в виде жира, вес увеличивается.

## Временная связь результатов



Обратите внимание, что это всё имеет значение только при достаточно длительном наблюдении. Кратковременные изменения массы тела в пределах нескольких дней как правило вызваны потерей жидкости.

Толкование результатов ориентируется на изменения общего веса и процентной доли внутреннего жира, тканевой жидкости и мышечной массы, а также на время, за которое произошли изменения. Кратко-временные изменения в течение дня могут сильно отличаться от среднесрочных изменений (в течение недели) и долгосрочных изменений (месяцы).

Как правило, кратковременные изменения в основном связаны с содержанием жидкости, в то время как средне- и долгосрочные изменения вызваны изменениями в жировой и мышечной массах.

- Кратковременное снижение массы и одновременный рост или неизменное количество жировой массы вызваны исключительно снижением жидкости в организме, напр. в результате тренировки, посещения сауны или при быстрой потере массы под воздействием диеты.

- Если отмечается среднесрочное увеличение массы при снижении или неизменном количестве жировой массы, возможно, произошло увеличение мышечной массы.
- Если Вы отмечаете одновременное снижение общей массы и жировой массы, Ваша диета работает – Вы теряете жировую массу.
- Идеальным является сочетание диеты с физической деятельностью, занятиями фитнесом или силовыми нагрузками. При этом Вы можете наблюдать среднесрочное повышение мышечной массы.
- Нельзя суммировать жировую массу, содержание жидкости или мышечную массу, так как мышечные ткани также содержат жидкости, учитывающиеся при содержании жидкости.

## 10 Замена элементов питания

При появлении на дисплее указания «LO» в весах следует заменить батарейки. При недостаточной зарядке батарейки весы автоматически выключаются.



### Указание:

- При замене элементов питания используйте элементы питания одинакового типа, одинаковой марки и одинаковой ёмкости.
- Всегда заменяйте все элементы питания одновременно.
- Не используйте заряжаемые аккумуляторные батарейки.
- Используйте элементы питания, не содержащие тяжёлых металлов.

## 11 Хранение и уход

Точность взвешивания и срок службы прибора зависят от бережного обращения с ним:



### Внимание:

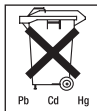
- Периодически следует чистить прибор. Не используйте абразивные моющие средства, не погружайте прибор в воду.
- Следите за тем, чтобы на весы не попадала вода. Не погружайте весы в воду. Не мойте весы под струёй воды.
- Если весы не используются для взвешивания, не ставьте на них никакие предметы.
- Весы следует предохранять от ударов, влажности, пыли, химикатов, сильных колебаний температуры, электромагнитных полей и не устанавливать их вблизи источников тепла (печи, радиаторы отопления). Не нажимайте на клавишу слишком сильно и не используйте для этого острые предметы.
- Запрещается чистить прибор в стиральной или посудомоечной машине!

## 12 Утилизация

Использованные элементы питания и аккумуляторы утилизируются отдельно от бытового мусора. Как потребитель Вы обязаны сдавать отработавшие элементы питания. Вы можете сдать их в специализированные приёмные пункты по месту жительства, занимающиеся сбором такого вида отходов.



### Указание:



Эти знаки предупреждают о наличии в элементах питания следующих токсичных веществ:

Pb = свинец,

Cd = кадмий,

Hg = ртуть.

В интересах охраны окружающей среды отработавшие веса с элементами питания ни в коем случае нельзя выбрасывать в обычный мусор. Утилизация должна производиться в соответствии с местными законодательными нормами.

Соблюдайте местные законодательные нормы по утилизации отходов.



Прибор следует утилизировать согласно Директиве ЕС по отходам электрического и электронного оборудования **2002/96/EC – WEEE** (Waste Electrical and Electronic Equipment).

В случае вопросов обращайтесь в местную коммунальную службу, ответственную за утилизацию отходов.

## 13 Что делать при возникновении каких-либо проблем?

Если при взвешивании произошла ошибка, на дисплей выводится одно из следующих сообщений.

Дисплейное сообщение	Причина	Устранение
Err	Превышена допустимая грузоподъёмность 150 кг.	Вес не должен превышать 150 кг.
LO	Элементы питания почти разряжены.	Замените элементы питания.
----	Электрическое сопротивление между электродами и подошвами ног слишком высокое (напр. при сильных мозолях).	Повторите измерения с босыми ногами. При необходимости увлажните подошвы ступней. При необходимости удалите мозоли и ороговелости стоп.
	Показания для жировой массы лежат вне диапазона измерения (менее 4 % или более 55 %).	Повторите измерения с босыми ногами или при необходимости увлажните подошвы ступней.

## Весы не производят измерений

Возможные ошибки	Устранение
Весы не активируются при вставании на них. Если Вы встали на весы до того, как на дисплее появится «0.0 kg», весы сработают неправильно.	Правильно активируйте весы (дождитесь индикации «0.0 kg») и повторите измерение.
Элементы питания в весах разряжены.	Замените элементы питания.

## Весы показывают неправильный вес

Возможные ошибки	Устранение
Весы стоят на ковровом покрытии.	Установите весы на ровное и устойчивое основание.
Нулевая точка весов настроена неверно.	Активируйте весы. Подождите ок. 4 секунд. Повторите измерения.

## 14 Гарантия

Мы предоставляем гарантию на дефекты материалов и изготовления на срок 24 месяца с момента продажи через розничную сеть .

Гарантия не распространяется:

- на случаи ущерба, вызванного неправильным использованием
- на быстроизнашивающиеся части ( батареики )
- на дефекты, о которых покупатель знал в момент покупки
- на случаи собственной вины покупателя.

Товар не подлежит обязательной сертификации

Срок эксплуатации изделия: от 3 до 5 лет

Фирма изготовитель: Бойрер Гмбх, Софлингер штрассе 218,  
89077-УЛМ, Германия для фирмы Ханс Динслаге ЛТд  
88524 Уттенвайлер, Германия

Сервисный центр: 109451 г. Москва, ул. Перерва, 62, корп.2  
Тел(факс) 495—658 54 90



Дата продажи \_\_\_\_\_

Подпись продавца \_\_\_\_\_

Штамп магазина  
\_\_\_\_\_

Подпись покупателя

## Spis treści

1	Informacje o urządzeniu .....	92	8	Obsługa .....	98
2	Objaśnienia do rysunków .....	93	9	Ocena wyników .....	100
3	Wskazówki dotyczące bezpieczeństwa	93	10	Wymiana baterii.....	102
4	Opis urządzenia.....	94	11	Przechowywanie i konserwacja.....	102
5	Uruchomienie .....	94	12	Utylizacja .....	103
6	Informacje.....	95	13	Co zrobić w przypadku problemów? ....	103
7	Ustawienia.....	96			

## Zakres dostawy

- Waga diagnostyczna
- 2 x 3 V typ CR2032
- Instrukcja obsługi

## Szanowni Klienci,

dokonali państwo trafnego wyboru kupując wysokiej jakości produkt marki Korona. Prosimy uważnie przeczytać instrukcję obsługi i przestrzegać zawartych w niej wskazówek. Instrukcję należy dać do przeczytania innym użytkownikom urządzenia oraz zachować do wglądu.

Waga diagnostyczna pomaga w sprawowaniu kontroli nad własnym ciałem, mającej na celu poprawę zdrowia.

Z poważaniem  
Zespół firmy Korona

## 1 Informacje o urządzeniu

### Funkcje urządzenia

Elektroniczna waga diagnostyczna służy do ważenia oraz określania indywidualnych parametrów fitness.

Waga jest przeznaczona do użytku prywatnego w warunkach domowych.

Waga posiada następujące funkcje diagnostyczne, z których może korzystać do 10 osób:

- Pomiar ciężaru ciała
- Pomiar tkanki tłuszczowej
- Zawartość wody w organizmie
- Wskaźnik masy ciała (BMI) oraz
- Dzielne zapotrzebowanie na kalorie

Funkcja pamięci umożliwi maksymalnie 10 osobom sprawdzenie ostatniego pomiaru masy ciała oraz dodatkowo obliczonych parametrów ciała.

Waga posiada również następujące funkcje dodatkowe:

- Przełączanie pomiędzy kilogramami [kg], funtami [lb] oraz kamieniami [st:lb].
- Tryb dla sportowców
- Automatyczna funkcja wyłączenia.
- Wskaźnik zużycia baterii przy niskim poziomie naładowania baterii.

## 2 objaśnienia do rysunków

W instrukcji obsługi zastosowano następujące symbole:



**Ostrzeżenie** Ostrzeżenie przed niebezpieczeństwem obrażeń ciała lub utraty zdrowia.



**Uwaga** Ostrzeżenie przed niebezpieczeństwem uszkodzenia urządzenia lub akcesoriów.



**Wskazówka** Ważne informacje.

## 3 Wskazówki dotyczące bezpieczeństwa

### Wskazówki dotyczące bezpieczeństwa



**Ostrzeżenie:**

- Osoby z wszczepionymi urządzeniami medycznymi (np. rozrusznikiem serca) nie mogą używać wagi diagnostycznej. Działanie tych urządzeń może zostać zaburzone.
- Kobiety w ciąży nie mogą korzystać z wagi diagnostycznej.
- Nie stawać z jednej strony na brzegu wagi. Waga może się przechylić!
- Nie zezwalać dzieciom na zabawę opakowaniem (niebezpieczeństwo uduszenia).



### Wskazówki dotyczące obchodzenia się z bateriami



**Ostrzeżenie:**

- Połknięcie baterii stanowi zagrożenie dla życia. Baterie i wagę przechowywać w miejscu niedostępnym dla małych dzieci. W przypadku połknięcia baterii natychmiast skontaktować się z lekarzem.
- Baterii nie wolno ładować ani regenerować w żaden inny sposób, rozkładać na części, wrzucać do ognia oraz nie wolno dopuścić do zwarcia baterii.
- Baterie mogą zawierać substancje trujące, szkodliwe dla zdrowia i środowiska. Baterie należy utylizować zgodnie z przepisami obowiązującymi w danym kraju. Nigdy nie wyrzucać baterii z odpadami z gospodarstwa domowego.



**Uwaga:**

- Słabo naładowane baterie należy zawczasu wymienić.
- Zawsze należy wymieniać równocześnie wszystkie baterie oraz stosować baterie jednego typu.
- Wyciekający z baterii elektrolit może uszkodzić urządzenie. Jeżeli urządzenie nie będzie przez dłuższy czas używane, należy wyjąć baterie.
- Jeśli z baterii wyciekł elektrolit, należy założyć rękawice ochronne i suchą ściereczką wyczyścić przegrodę na baterie.

## Wskazówki ogólne

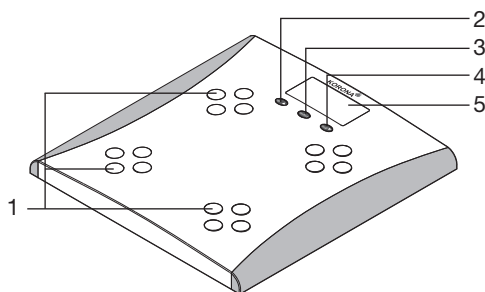


- Urządzenie przeznaczone jest do użytku własnego. Nie należy używać go do celów medycznych lub komercyjnych.
- Należy pamiętać, że w zakresie tolerancji możliwe są technicznie uwarunkowane odchylenia pomiarów, ponieważ waga nie jest przeznaczona do profesjonalnego medycznego zastosowania.
- Maksymalne obciążenie wagi wynosi 150 kg (330 lb/24 st).
- Przed złożeniem reklamacji należy sprawdzić, czy baterie są naładowane i ewentualnie je wymienić.
- Naprawy mogą być przeprowadzane tylko przez autoryzowany serwis producenta.
- Wszystkie wagi są zgodne z dyrektywą WE 2004/108/EC. W przypadku pytań dotyczących zastosowania naszego urządzenia należy zwrócić się do sprzedawcy lub serwisu.

## 4 Opis urządzenia

### Budowa

- 1 Elektrody
- 2  Przycisk „w górę”
- 3  Przycisk On/Set
- 4  Przycisk „w dół”
- 5 Wyświetlacz



## 5 Uruchomienie

### Wkładanie baterii

Usuń taśmę ochronną i/lub włóż baterie zgodnie z biegunowością przedstawioną (w formie symbolu  $\oplus$ ) w komorze baterii. Jeśli waga nie działa, należy wyjąć baterie i ponownie włożyć.

### Zmiana jednostki wagowej

Waga podaje wartości w kg. Do ustawiania jednostki służy przycisk znajdujący się z tyłu urządzenia. Dostępne jednostki to kilogram [kg], funt [lb] oraz kamień [lb:st].

### Ustawianie wagi

Wagę ustawić na płaskim i twardym podłożu. Twarde podłoże jest warunkiem prawidłowego ważenia.

## 6 Informacje

### Zasada działania

Waga działa na zasadzie analizy impedancji bioelektrycznej B.I.A. Oznacza to, że w ciągu kilku sekund nieodczuwalny i zupełnie niegroźny prąd dokonuje pomiaru składu organizmu. Pomiar oporu elektrycznego (impedancja) i podanie stałych lub indywidualnych wartości (wiek, wzrost, płeć, stopień aktywności fizycznej) umożliwia zmierzenie zawartości tłuszczu, wody, tkanki mięśniowej i masy kostnej w organizmie.

Tkanka mięśniowa i woda dobrze przewodzą prąd elektryczny, a tym samym mają niewielki opór. Natomiast masa kostna i tkanka tłuszczowa nie są dobrymi przewodnikami ze względu na swój duży opór.

Należy pamiętać, że wyniki pomiarów podane przez wagę są tylko zbliżone do rzeczywistych wyników analiz medycznych. Jedynie lekarz specjalista może przy pomocy metod medycznych (np. tomografii komputerowej) przeprowadzić dokładne pomiary tkanki tłuszczowej, tkanki mięśniowej, masy kostnej i zawartości wody.

### Porady

- Aby wyniki były porównywalne, należy ważyć się o możliwie stałych porach (najlepiej rano), po skorzystaniu z toalety, na trzeźwo i bez ubrań.
- Ważna wskazówka dotycząca pomiaru: pomiaru tkanki tłuszczowej można dokonać wyłącznie boso i z lekko zwilżonymi od spodu stopami. Suche lub mocno zrogowaciałe stopy mogą być przyczyną niedokładnych pomiarów, ponieważ nie przewodzą dobrze prądu elektrycznego.
- Podczas pomiaru należy stać prosto i nie poruszać się.
- Po dużym wysiłku fizycznym należy odczekać kilka godzin.
- Po wstaniu z łóżka należy poczekać ok. 15 minut, aby woda rozeszła się w organizmie.
- Ważne jest, aby pomiary przeprowadzać przez dłuższy okres czasu. Z reguły krótkotrwałe (następujące w ciągu kilku dni) wahania ciężaru ciała uwarunkowane są przez utratę wody w organizmie. Woda odgrywa jednak ważną rolę dla samopoczucia.

### Ograniczenia

Wyniki pomiarów mogą być niedokładne i wykazywać znaczące odchylenia w przypadku:




- Dzieci poniżej 10 roku życia,
- Sportowców wyczynowych i kulturystów,
- Kobiety w ciąży (ze względu na wody płodowe),
- Osób z gorączką, obrzękami, osteoporozą lub dializowanych,
- Osób, które przyjmują lekarstwa na serce i układ krążenia,
- Osób, które przyjmują lekarstwa na rozszerzenie lub zwężenie naczyń krwionośnych,
- Osób ze znaczną dysproporcją nóg w stosunku do wzrostu (nogi znacznie dłuższe lub krótsze).

## 7 Ustawienia

### Wprowadzanie danych użytkownika




Aby dokonać pomiaru tkanki tłuszczowej oraz innych pomiarów w swoim organizmie, należy zapisać swoje dane.

Waga umożliwia zapisywanie i kasowanie indywidualnych ustawień 10 użytkowników, na przykład członków rodziny.




Kolejność	Dane użytkownika	Wartości nastawcze
①	Miejsce w pamięci	1 do 10
②	Płeć	męska  żeńską 
③	Wiek	10 do 100 lat
④	Wzrost	100 do 240 cm (3'-03" do 7'-10")
⑤	Tryb dla sportowców	lekki/nierregularny sport  regularny sport amatorski  sport wyczynowy 

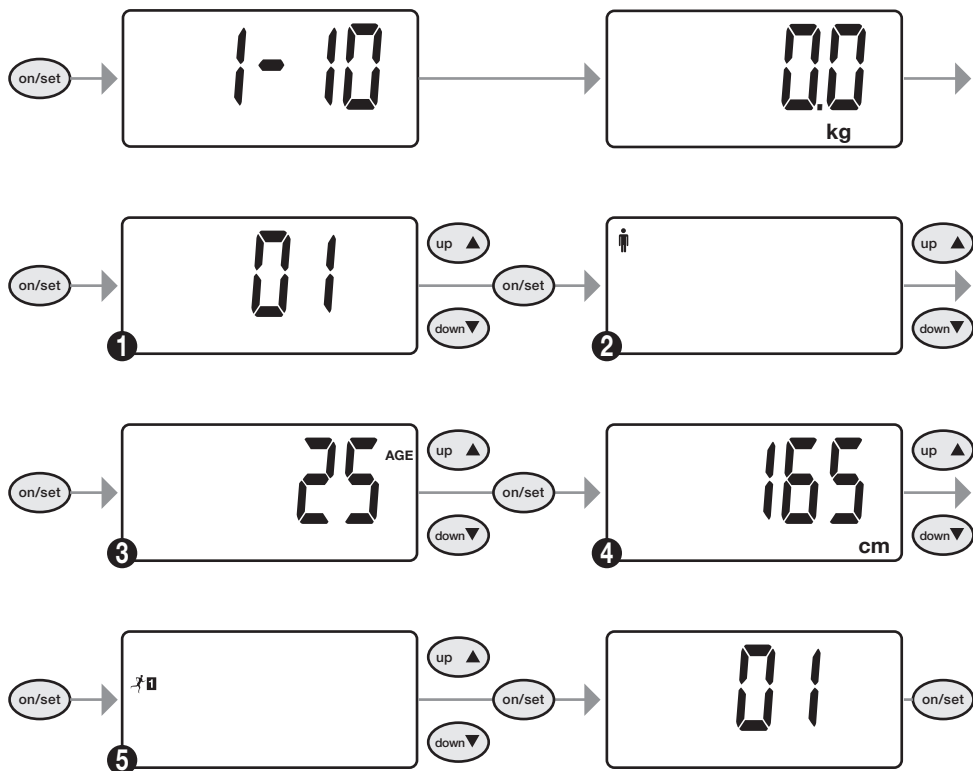
### Tryb dla sportowców

Uprawianie sportu prowadzi do zmiany sposobu przemiany materii i do zwiększenia gęstości mięśni. Powoduje to zwiększoną rezystancję ciała. Aby ta większa rezystancja nie była nieprawidłowo interpretowana jako masa tkanki tłuszczowej, parametry pomiaru można dostosować do konkretnej budowy ciała (w zależności od aktywności sportowej). Wybierz tutaj stopień aktywności, który jest najbliższy Twojej normalnej aktywności dziennej:

- lekki/nierregularny sport : spacer, lekki sport bez regularnego treningu;
- regularny sport amatorski : średnia aktywność fizyczna, 2–5 razy w tygodniu ok. 30 minut (np. długie spacer, regularna gimnastyka itp.);
- sport wyczynowy : intensywny wysiłek fizyczny, intensywny trening lub ciężka praca fizyczna, codziennie przez co najmniej 1 godzinę.

Ustawienia we wszystkich zakresach należy zawsze wykonywać w taki sam sposób:



- Naciśnij przyciski  i , aby zmienić wyświetlanie lub jedną wartość.
- Naciśnij przycisk , aby zapisać ustawienia i przejść do następnego zakresu nastawy, lub aby zakończyć ustawianie.



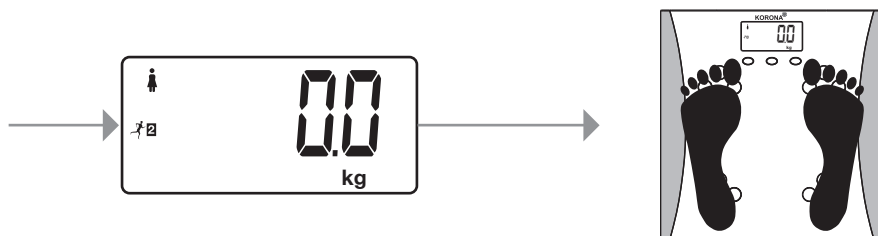
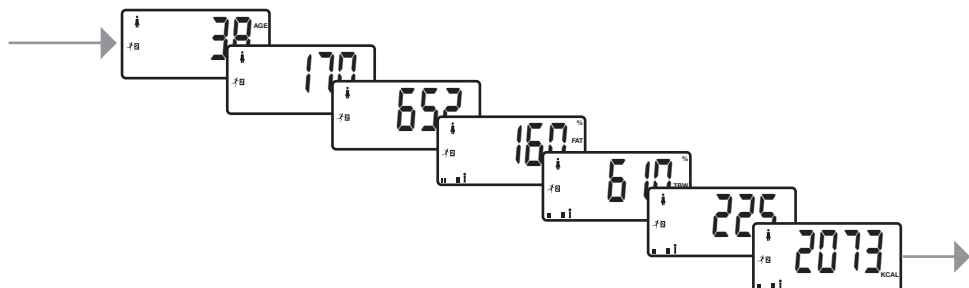
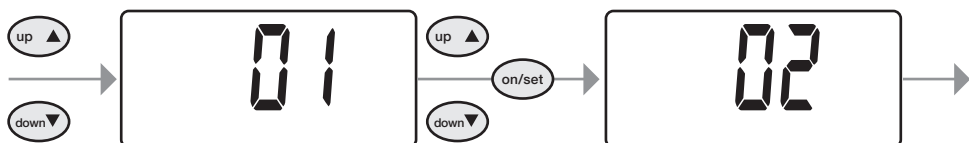
## 8 Obsługa

### Ważenie i pomiar innych parametrów ciała

Aby się zważyć i obliczyć inne parametry ciała:

- Naciśnij przycisk  i poczekaj, aż na wyświetlaczu pojawi się „0.0 kg”.
- Naciśnij przycisk , aby wybrać żądane miejsce w pamięci z zapisanymi ustawieniami. Potwierdź wybór za pomocą przycisku on/set .

Podczas automatycznej sekwencji wyświetlania zostaną wyświetlone Twoje ustawienia i ostatnio zapisane wartości. Po zakończeniu sekwencji wyświetlania i po ponownym wyświetleniu „0.0 kg” można wejść na wagę w celu przeprowadzenia pomiaru.




## Wyświetlanie wyników

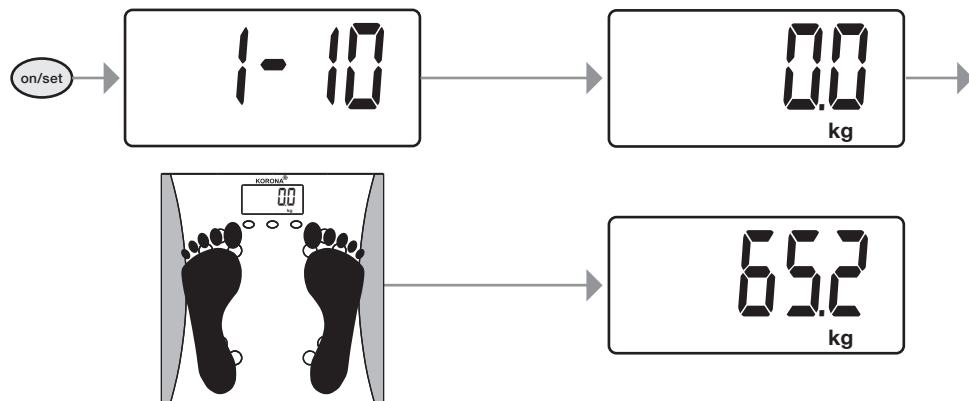
Wyświetlanie wyników odbywa się automatycznie w kilku krokach:

		
1. Aktualna masa ciała	2. Obliczanie	3. Tkanka tłuszczowa (FAT%)
		
4. Procentowa zawartość wody (TBW%)	5. Wskaźnik masy ciała (BMI)	6. Zapotrzebowanie na kalorie (KCAL) w kilokaloriach.

Po wyświetleniu wszystkich wartości następuje automatyczne wyłączenie wagi. Wskazówki dotyczące analizy znajdują się na stronie 100.

### Tylko ważenie

Aby sprawdzić tylko masę ciała, włącz wagę za pomocą przycisku . Odczekaj, aż na wyświetlaczu pojawi się „0.0 kg”.



Po wyświetleniu masy ciała następuje automatyczne wyłączenie wagi.

## 9 Ocena wyników

### Zawartość tłuszczu w organizmie

Na wyświetlaczu pojawiają się dane dotyczące zawartości tkanki tłuszczowej. Podana poniżej procentowa zawartość tłuszczu w organizmie jest wartością orientacyjną (w celu uzyskania dokładniejszych informacji należy skonsultować się z lekarzem). Dodatkowa skala ilości tkanki tłuszczowej, wyświetlana u dołu ekranu, pełni jedynie funkcję informacyjną.

#### Mężczyzna

Wiek	Bardzo cienka	Cienka	Nor-malna	Nadwa-ga	Otyłość
≤ 30	4-8	8,1-14	14,1-20	20,1-27	27,1-70
> 30	4-11	11,1-17	17,1-23	23,1-30	30,1-70

#### Kobieta

Wiek	Bardzo cienka	Cienka	Nor-malna	Nadwa-ga	Otyłość
≤ 30	4-12	12,1-17	17,1-24	24,1-31	31,1-70
> 30	4-15	15,1-20	20,1-27	27,1-34	34,1-70

U sportowców często można zauważyć mniejszą zawartość tłuszczu w organizmie. W zależności od rodzaju uprawianego sportu, intensywności treningu i fizycznej budowy ciała zawartość tłuszczu może być niższa od podanych tutaj wartości orientacyjnych. Należy jednak pamiętać, że bardzo niska zawartość tłuszczu może prowadzić do zagrożenia zdrowia.

### Zawartość wody w organizmie

Procentowa zawartość wody w organizmie znajduje się zazwyczaj w przedziale:

#### Mężczyzna

Wiek	źle	dobrze	bardzo dobrze
10-100	<50	50-65	>65

#### Kobieta

Wiek	źle	dobrze	bardzo dobrze
10-100	<45	45-60	>60

Tkanka tłuszczowa zawiera niewiele wody. Z tego względu u osób z dużą ilością tkanki tłuszczowej zawartość wody w organizmie może znajdować się poniżej wartości orientacyjnej. Natomiast w przypadku osób uprawiających sporty wytrzymałościowe zawartość wody może przekroczyć wartości orientacyjne, ze względu na małą zawartość tłuszczu i duży udział procentowy tkanki mięśniowej.

Wagi diagnostycznej nie należy używać do medycznych pomiarów zawartości wody, np. w celu ustalenia obrzęków uwarunkowanych wiekiem. W razie pytań należy skonsultować się z lekarzem. Zasadniczo należy dążyć do tego, aby zawartość wody w organizmie była wysoka.

## Wskaźnik masy ciała BMI

Wskaźnik masy ciała (BMI) jest liczbą często wykorzystywaną do oceny masy ciała. Wielkość ta jest obliczana na podstawie masy ciała i wzrostu. Wzór do obliczania jest następujący: wskaźnik masy ciała (BMI) = masa ciała: wzrost<sup>2</sup>. Jednostką BMI jest zatem [kg/m<sup>2</sup>]. Klasyfikacja masy ciała na podstawie BMI w przypadku osób dorosłych (od 20 lat) odbywa się w oparciu o poniższe wartości (źródło: Światowa Organizacja Zdrowia):

Kategoria		BMI
Niedowaga	Duża niedowaga	< 16
	Średnia niedowaga	16-16,9
	Lekka niedowaga	17-18,4
Waga prawidłowa		18,5-25
Nadwaga	Zagrożenie otyłością	25,1-29,9
Otyłość (nadwaga)	I stopień otyłości	30-34,9
	II stopień otyłości	35-39,9
	III stopień otyłości	≥ 40

## Dzienne zapotrzebowanie na kalorie

Wyświetlane zapotrzebowanie na kalorie to ilość energii, jaką organizm zużywa w stanie aktywnym w ciągu dnia. Zużycie energii przez człowieka rośnie ze wzrostem aktywności fizycznej. W przypadku wagi diagnostycznej jest ono określane na podstawie wybranego (w trybie dla sportowców) stopnia aktywności (1–3).

Aby utrzymać aktualną masę ciała, należy dostarczyć organizmowi użytą energię w postaci jedzenia i picia. Jeżeli przez dłuższy czas ilość dostarczanej energii jest mniejsza niż ilość zużywanej energii, organizm pobiera brakującą energię głównie z odłożonej tkanki tłuszczowej. Powoduje to spadek masy ciała. Jeżeli natomiast przez dłuższy czas dostarczana ilość energii przekracza obliczone zapotrzebowanie na kalorie, organizm nie jest w stanie spalić nadmiaru energii. Nadmiar ten jest odkładany w organizmie w postaci tłuszczu, co powoduje wzrost masy ciała.

## Czasowa zależność wyników pomiarów



Ważne jest, aby pomiary przeprowadzać przez dłuższy okres czasu. Z reguły krótkotrwałe wahania ciężaru ciała uwarunkowane są przez utratę wody w organizmie.

Interpretację wyników przeprowadza się w oparciu o zmiany całkowitej masy ciała oraz procentowy udział tkanki tłuszczowej, wody i masy mięśniowej, a także okres, w jakim zmiany te mają miejsce. Nagłe zmiany, następujące w ciągu kilku dni, należy odróżniać od zmian średniej długości (w okresie kilku tygodni) oraz od zmian długotrwałych (w okresie kilku miesięcy). Jako regułę można przyjąć, że krótkotrwałe zmiany ciężaru ciała są prawie wyłącznie wynikiem zmian w zawartości wody, podczas gdy zmiany średniej długości oraz długotrwałe dotyczą również zawartości tkanki tłuszczowej i mięśniowej.

- Jeśli ciężar ciała zmniejszy się na krótko, a zawartość tłuszczu wzrośnie lub pozostanie na tym samym poziomie, oznacza to, że zmniejszyła się jedynie zawartość wody w organizmie – np. po treningu, pobyty w saunie lub diecie mającej na celu szybkie zmniejszenie ciężaru ciała.
- Jeśli natomiast po średniolongim okresie czasu ciężar ciała wzrośnie, a zawartość tłuszczu spadnie lub pozostanie na tym samym poziomie, oznacza to rozbudowanie cennej masy mięśniowej.

- Jeśli ciężar ciała i zawartość tłuszczu zmniejszają się równocześnie, oznacza to, że zastosowana dieta jest prawidłowa – utrata masy tłuszczowej.
- W idealnym przypadku dieta powinna być połączona z aktywnością fizyczną, treningami fitness lub siłowymi. W ten sposób można w średnio długim okresie czasu zwiększyć masę mięśniową.
- Nie należy sumować wyników pomiaru tkanki tłuszczowej, tkanki mięśniowej i zawartości wody (tkanka mięśniowa również zawiera wodę).

## 10 Wymiana baterii

Po pojawieniu się na wyświetlaczu komunikatu „LO” należy wymienić baterie wagi. W przypadku zbyt słabych baterii waga wyłączy się automatycznie.



### Wskazówka:

- Przy każdej wymianie baterii używać baterii tego samego typu, tej samej marki i pojemności.
- Wszystkie baterie wymieniać jednocześnie.
- Nie używać ładowalnych akumulatorów.
- Używać baterii nie zawierających metali ciężkich.

## 11 Przechowywanie i konserwacja

Dokładność pomiarów i trwałość urządzenia zależą od prawidłowego obchodzenia się z urządzeniem:



### Uwaga:

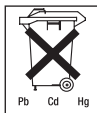
- Od czasu do czasu należy czyścić urządzenie. Nie używać żrących środków czyszczących i nigdy nie myć urządzenia pod bieżącą wodą.
- Należy się upewnić, że waga nie ma styczności z żadnym płynem. Nigdy nie zanurzać wagi w wodzie. Nigdy nie myć wagi pod bieżącą wodą.
- Nie stawiać żadnych przedmiotów na wadze, gdy się z niej nie korzysta.
- Wagę należy chronić przed wstrząsami, wilgocią, kurzem, chemikaliami, dużymi wahaniami temperatury oraz polami elektromagnetycznymi. Urządzenie nie powinno znajdować się zbyt blisko źródeł ciepła (np. pieców, grzejników). Nie naciskać przycisków na siłę lub za pomocą ostrych przedmiotów.
- Nie czyścić urządzenia w zmywarce!

## 12 Utylizacja

Nie wyrzucać baterii z odpadami z gospodarstwa domowego. Użytkownik jest prawnie zobowiązany do zwrotu zużytych baterii. Zużyte baterie należy oddać do punktu utylizacji lub do sklepu, który prowadzi sprzedaż baterii tego typu.



### Wskazówka:



Na bateriach zawierających szkodliwe substancje zamieszczone są następujące oznaczenia:

Pb = bateria zawiera ołów,

Cd = bateria zawiera kadm,

Hg = bateria zawiera rtęć.

Ze względu na ochronę środowiska wagi i baterii nie wolno wyrzucać z wraz z odpadami z gospodarstwa domowego. Urządzenie należy odnieść do punktu zbiórki zużytego sprzętu elektrycznego i elektronicznego.

Należy przestrzegać krajowych przepisów dotyczących utylizacji materiałów.



Urządzenie należy zutylizować zgodnie z wytyczną **2002/96/EC – WEEE** (Waste Electrical and Electronic Equipment) o zużytych urządzeniach elektrycznych i elektronicznych.

W razie pytań należy zwrócić się do odpowiedniej instytucji odpowiedzialnej za utylizację.

## 13 Co robić w przypadku problemów?

Jeśli w trakcie pomiaru waga wykaże błąd, na wyświetlaczu pojawiają się następujące wskazania.

Wyświetlacz	Przyczyna	Rozwiązanie
Err	Przekroczono maksymalny udźwig 150 kg.	Dopuszczalne obciążenie do 150 kg.
LO	Baterie są prawie wyczerpane.	Wymienić baterie.
----	Opór elektryczny między elektrodami a spodem stóp jest za wysoki (np. przy silnym zrogowaceniu naskórka).	Powtórzyc pomiar na boso. Ewentualnie lekko zwilżyć stopy od spodu. Ewentualnie usunąć zrogowaciały naskórek na stopach.
	Zawartość tłuszczu znajduje się poza zakresem pomiarowym (poniżej 4 % lub powyżej 55 %).	Powtórzyc pomiar na boso lub ewentualnie lekko zwilżyć stopy od spodu.

### Brak możliwości pomiaru

Błąd	Rozwiązanie
Waga nie została włączona zanim użytkownik na nią stanął. Stawanie na wagę, zanim na wyświetlaczu pojawi się „0.0 kg“, powoduje nieprawidłowe działanie urządzenia.	Prawidłowo aktywować wagę (poczekać na „0.0 kg“) i powtórzyć pomiar.
Baterie wagi są wyczerpane.	Wymienić baterie.

### Błędny pomiar ciężaru ciała

Błąd	Rozwiązanie
Waga stoi na dywanie.	Ustawić wagę na twardym podłożu.
Waga ma źle ustawiony punkt zerowy.	Włączyć wagę. Odczekać ok. 4 sekund. Powtórzyć pomiar.

## Inhoud

1 Kennismaking .....	105	8 Bediening .....	111
2 Verklaring van de tekens .....	106	9 Resultaten beoordelen .....	113
3 Veiligheidsrichtlijnen .....	106	10 Batterijen vervangen.....	114
4 Beschrijving van het apparaat .....	107	11 Bewaren en onderhoud .....	115
5 Ingebruikneming.....	107	12 Verwijdering.....	115
6 Informatie .....	108	13 Wat te doen bij problemen? .....	116
7 Instelling .....	109		

## Leveromvang

- Diagnoseweegschaal
- 2 x 3 V ype CR2032
- Deze gebruikshandleiding

## Geachte klant

U hebt een kwaliteitsproduct gekocht van Korona. Neem deze gebruikshandleiding aandachtig door, bewaar deze voor later gebruik, houd deze toegankelijk voor andere gebruikers en neem alle aanwijzingen in acht.

Met deze diagnoseweegschaal levert u een beslissende bijdrage voor uw gezondheid.

Met vriendelijke groet  
Uw Korona-team

## 1 Kennismaking

### Functies van het toestel

Deze digitale diagnoseweegschaal dient om te wegen en voor de diagnose van uw persoonlijke fitnessgegevens.

De weegschaal is voor privégebruik bestemd.

De weegschaal beschikt over de volgende diagnosefuncties die door 10 personen gebruikt kunnen worden:

- Meten van het lichaamsgewicht
- Bepalen van het percentage lichaamsvet
- Percentage lichaamsvocht
- Body Mass Index (queteletindex) en
- Dagelijkse caloriebehoefte

De opslagfunctie maakt het mogelijk tot wel 10 personen toegang te geven tot het laatst gemeten gewicht en de daarnaast weergegeven lichaamswaarden.

Bovendien beschikt de weegschaal over de volgende bijkomende functies:

- Omschakelen tussen kilogram [kg], pond [lb] en stone [st:lb].
- Sportmodus
- Automatische uitschakelfunctie
- Batterijwisselindicatie bij zwakke batterijen.

## 2 Verklaring van de tekens

De volgende symbolen worden in de gebruikshandleiding gebruikt.



**Waarschuwing** Waarschuwing voor verwondingsgevaaren of gevaaren voor uw gezondheid.



**Attentie** Waarschuwing voor mogelijke schade aan het apparaat of de accessoires.



**Aanwijzing** Verwijzing naar belangrijke informatie.

## 3 Veiligheidsrichtlijnen

### Veiligheidsrichtlijnen



**Waarschuwing:**

- De weegschaal mag niet door personen met medische implantaten (bijv. een pacemaker) gebruikt worden. De werking daarvan kan hierdoor beïnvloed worden.
- Niet gebruiken tijdens de zwangerschap.
- Niet aan één zijde op de uiterste rand van de weegschaal gaan staan: kantelgevaar!
- Bewaar het verpakkingsmateriaal buiten het bereik van kinderen (verstikkingsgevaar).



### Tips voor de omgang met batterijen



**Waarschuwing:**

- Batterijen kunnen bij het inslikken levensgevaarlijk zijn. Bewaar batterijen en weegschaal buiten het bereik van kleine kinderen. Neem onmiddellijk contact op met een arts indien een batterij wordt ingeslikt.
- Batterijen mogen niet geladen of met andere middelen gereactiveerd, niet uit elkaar genomen, in het vuur geworpen of kortgesloten worden.
- Batterijen kunnen giftige stoffen bevatten die de gezondheid en het milieu schade toebrengen. Voer de batterijen daarom absoluut conform de geldende wettelijke bepalingen af. Werp de batterijen nooit weg met het normale huisvuil.



**Attentie:**

- Vervang zwakker wordende batterijen op tijd.
- Vervang altijd alle batterijen tegelijk en gebruik batterijen van hetzelfde type.
- Uitlopende batterijen kunnen schade aan het toestel veroorzaken. Als u het toestel langere tijd niet gebruikt, neem de batterijen dan uit het batterijvak.
- Als een batterij uitgelopen is, trek dan veiligheidshandschoenen aan en reinig het batterijvak met een droge doek.




## Algemene richtlijnen

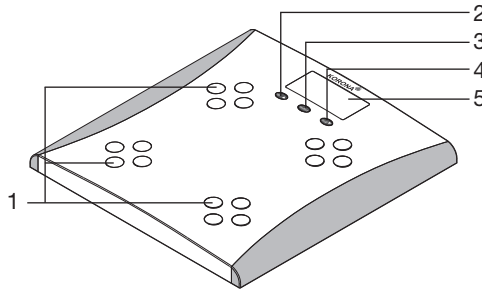


- Het apparaat is uitsluitend bestemd voor persoonlijk gebruik, niet voor medisch of commercieel gebruik.
- Onthoud dat technisch beperkte meettoleranties mogelijk zijn, omdat het niet om een geijkte weegschaal voor het professionele, medische gebruik gaat.
- De maximale belasting van de weegschaal is 150 kg (330 lb/24 st).
- Test voor elke reclamatie eerst de batterijen en vervang deze indien nodig.
- Reparaties mogen alleen worden uitgevoerd door de geautoriseerde klantenservice.
- Alle weegschalen zijn in overeenstemming met de EG-richtlijn 2004/108/EC. Hebt u nog vragen over het gebruik van onze apparaten, neem dan contact op met uw dealer of met de klantenservice.

## 4 Beschrijving van het apparaat


### Overzicht

- 1 Elektroden
- 2  Omhoog-toets
- 3  Aan-/set-toets
- 4  Omlaag-toets
- 5 Weergave



## 5 Ingebruikneming

### Batterijen plaatsen

Verwijder het beschermstrookje voor de batterij en/of plaats de batterijen volgens de in het batterijenvak (als symbool ) weergegeven polariteit. Verwijder de batterijen volledig als de weegschaal geen functie toont en plaats deze opnieuw.

### Gewichtseenheid wijzigen

De weegschaal geeft de waarden in kg weer. U kunt de eenheid met de toets op de achterzijde van het apparaat instellen op kilogram [kg], pond [lb] of stones [lb:st].

### Weegschaal opstellen

Stel de weegschaal op een effen en vaste ondergrond op. Een vast opstellingsvlak is een voorwaarde voor een correcte meting.

## 6 Informatie

### Het meetprincipe

Deze weegschaal werkt met het principe van BIA, de bio-elektrische impedantie-analyse. Daarbij wordt binnen enkele seconden door middel van een niet voelbare, volledig veilige en ongevaarlijke stroom een vaststelling van lichaamspercentages mogelijk. Met deze meting van de elektrische weerstand (impedantie) en de berekening van constante c.q. individuele waarden (leeftijd, lengte, geslacht, activiteitsgraad) kunnen het percentage lichaamsvet en andere waarden in het lichaam worden bepaald.

Spierweefsel en water hebben een goed elektrisch geleidingsvermogen en daarom een kleinere weerstand. Botten en vetweefsel daarentegen hebben een klein geleidingsvermogen, omdat de vetcellen en botten door de heel hoge weerstand de stroom bijna niet geleiden.

Houd er rekening mee dat de door de diagnoseweegschaal berekende waarden slechts een benadering zijn van de medische, werkelijke analysewaarden van het lichaam. Alleen de medisch specialist kan met medische methoden (bijv. computertomografie) een precieze berekening maken van lichaamsvet, lichaamsvocht, spierpercentage en botopbouw.

### Algemene tips

- Weeg u zoveel mogelijk op hetzelfde tijdstip (bij voorkeur 's ochtends), na een bezoek aan het toilet, nuchter en zonder kleding om vergelijkbare resultaten te behalen.
- Belangrijk bij de meting: de berekening van het lichaamsvet mag uitsluitend op blote voeten en kan het best met licht bevochtigde voetzolen worden uitgevoerd. Volledig droge voetzolen kunnen tot onbevredegende resultaten leiden omdat deze over een te klein geleidingsvermogen beschikken.
- Blijf tijdens het meten rechtop en stilstaan.
- Wacht na ongewone lichaamsinspanning een paar uur.
- Wacht na het opstaan ongeveer 15 minuten, het lichaam kan dan het lichaamsvocht verdelen.
- Belangrijk is dat alleen de trend op lange termijn telt. In de regel zijn kort gewichtsafwijkingen binnen enkele dagen door vochtverlies mogelijk; lichaamsvocht speelt echter voor het welzijn een belangrijke rol.

### Beperkingen

Bij het berekenen van het lichaamsvet en andere waarden kunnen afwijkende en niet aannemelijke resultaten optreden bij:






- Kinderen onder ongeveer 10 jaar,
- Professionele sporters en bodybuilders,
- Zwangere vrouwen (vanwege het vruchtwater),
- Personen met koorts, in dialysebehandeling, oedeemsymptomen of osteoporose,
- Personen die cardiovasculaire geneesmiddelen gebruiken (hart en vaatstelsel betreffend),
- Personen die vaatverwijdende of -vernauwende geneesmiddelen gebruiken,
- Personen met aanzienlijke anatomische afwijkingen aan de benen, met betrekking tot de lengte van het lichaam (beenlengte aanzienlijk korter of langer).

## 7 Instelling

### Gebruikersgegevens instellen




Om uw percentage lichaamsvet en andere lichaamswaarden te berekenen, moet u de persoonlijke gebruikersgegevens invoeren.

De weegschaal beschikt over 10 geheugenlocaties voor gebruikers waarin u en uw gezinsleden de persoonlijke instellingen op kunnen slaan en deze weer op kunnen roepen.




Volgorde	Gebruikersgegevens	Instelwaarden
①	Geheugenlocatie	1 tot 10
②	Geslacht	mannelijk  vrouwelijk 
③	Leeftijd	10 tot 100 jaar
④	Lengte	100 tot 240 cm (3'-03" tot 7'-10")
⑤	Sportermodus	Lichte/onregelmatige sport  Regelmatige recreatiesport  Competitiesport 

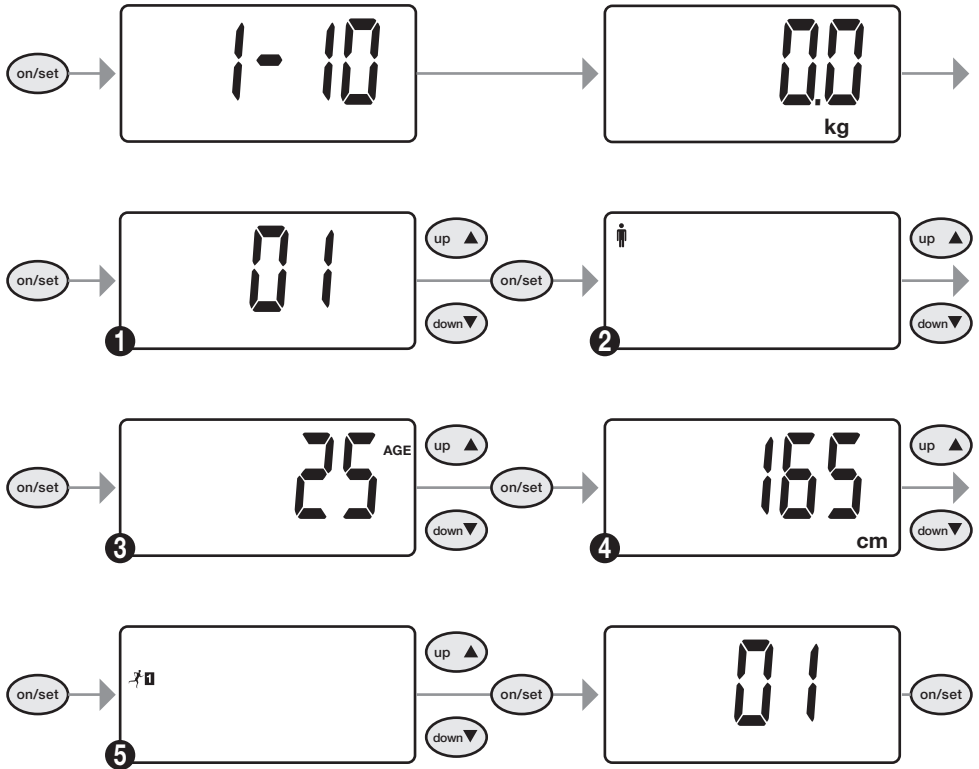
### Sportermodus

Sporten leidt tot een veranderde stofwisseling en een verhoogde spierdichtheid. Dit leidt tot een verhoogde lichaamsweerstand. Om er voor te zorgen dat deze hogere weerstand niet onterecht als vetmassa wordt aangegeven, kunt u de meetparameters (afhankelijk van het type sport) aan verschillende lichaamsbouwen aanpassen. Selecteer hier het activiteitsniveau dat uw normale dagindeling het beste weergeeft:

- Lichte/onregelmatige sport : wandelen, lichte sport zonder regelmatige training.
- Regelmatige recreatiesport : gemiddelde lichamelijke activiteiten, 2-5 keer per week ongeveer 30 minuten (bijv. uitgebreide wandelingen, regelmatige gymnastiek, enz.)
- Competitiesport : intensieve lichamelijke inspanningen, intensieve training of zware lichamelijke arbeid, dagelijks, altijd meer dan 1 uur.

De instellingen in alle bereiken worden altijd op dezelfde manier uitgevoerd:





- Druk op de toetsen  en  om een weergave of een waarde te wijzigen.
- Druk op de toets , om de instelling op te slaan en naar het volgende instelbereik te gaan, of om de instelling af te sluiten.



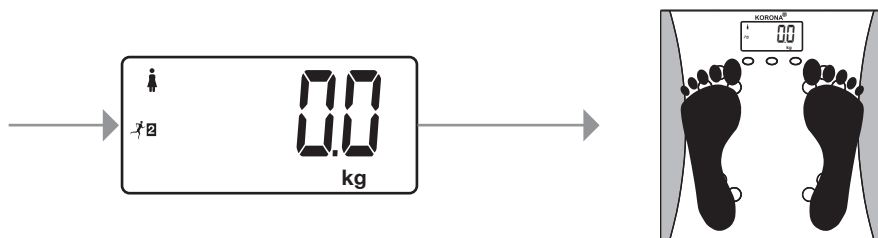
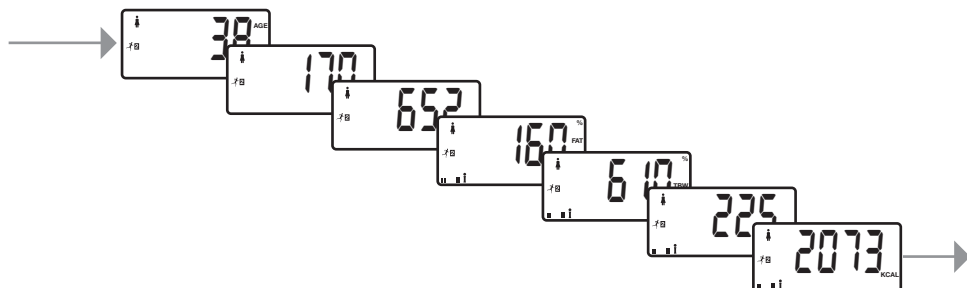
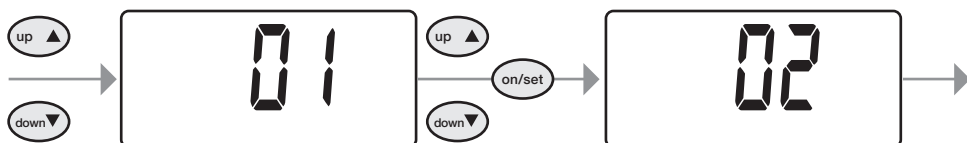
## 8 Bediening

### Wegen en meten van andere lichaamswaarden

Doe het volgende om uzelf te wegen en de verdere lichaamswaarden te bepalen:







- Druk op de toets  en wacht totdat de weergave “0,0 kg” wordt weergegeven.
- Druk op de toets  of , om de gewenste geheugenplaats met uw opgeslagen instellingen te selecteren. Bevestig de selectie met de toets .

In een automatische weergavevolgorde worden uw instellingen en de laatst opgeslagen waarden weergegeven. Wanneer de weergavevolgorde is afgesloten en weer “0,0 kg” wordt weergegeven, kunt u de weegschaal voor een meting betreden.




## Resultaatweergave

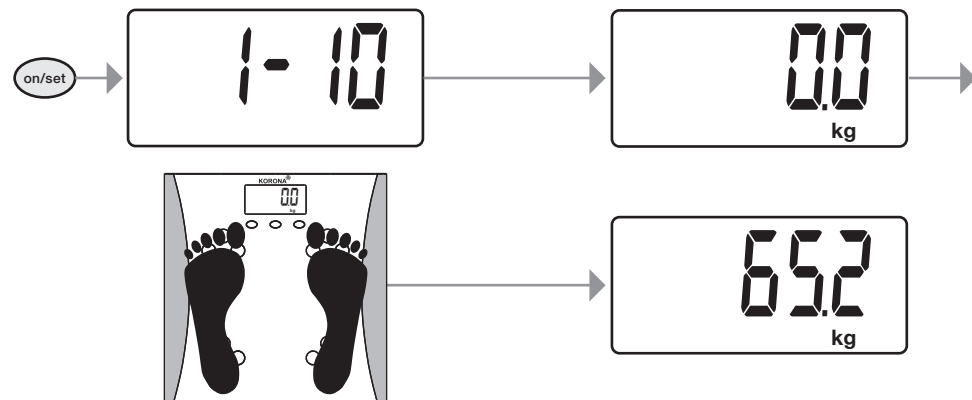
De resultaatweergave wordt automatisch uitgevoerd in meerdere stappen:

		
1. Huidige gewicht	2. Berekeningsprocedure	3. Lichaamsvetwaarde (FAT %)
		
4. Percentage lichaamwater (TBW %)	5. Body Mass Index (BMI, queteletindex)	6. Caloriebehoefte (KCAL) in kilocalorieën

Na de weergave van alle waarden schakelt de weegschaal automatisch uit. Aanwijzingen voor de analyse vindt u op pagina 113.

## Alleen wegen

Wanneer u alleen uw lichaamsgewicht wilt bepalen, is het voldoende wanneer u de weegschaal met de toets  inschakelt. Wacht tot de weergave "0,0 kg" wordt weergegeven.



Na de weergave van het gewicht schakelt de weegschaal automatisch uit.

## 9 Resultaten beoordelen

### Percentage lichaamsvet

De lichaamsvetwaarden worden op het display weergegeven. De volgende lichaamsvetwaarden in % geven u een richtlijn (neem voor aanvullende informatie contact op met uw arts!). De schaalverdeling voor de lichaamsvetwaarden die ook in de weergave wordt weergegeven (aan de onderste rand) dient ervoor om de oriëntering eenvoudiger te maken.

Man						Vrouw					
Leeftijd	Zeerdun	Dun	Normaal	Overgewicht	Zwaarlijvig	Leeftijd	Zeerdun	Dun	Normaal	Overgewicht	Zwaarlijvig
≤ 30	4-8	8,1-14	14,1-20	20,1-27	27,1-70	≤ 30	4-12	12,1-17	17,1-24	24,1-31	31,1-70
> 30	4-11	11,1-17	17,1-23	23,1-30	30,1-70	> 30	4-15	15,1-20	20,1-27	27,1-34	34,1-70

Bij sporters wordt vaak een lage waarde vastgesteld. Afhankelijk van de sporttak, trainingsintensiteit en lichaamsbouw kunnen waarden worden bereikt die zelfs onder de opgegeven richtwaarden liggen. Let op, bij extreem lage waarden kunnen echter gezondheidsgevaaren bestaan.

### Percentage lichaamsvocht

Het percentage lichaamsvocht ligt normaalgesproken binnen het volgende bereik:

Man				Vrouw			
Leeftijd	slecht	goed	heel goed	Leeftijd	slecht	goed	heel goed
10-100	<50	50-65	>65	10-100	<45	45-60	>60

Lichaamsvet bevat relatief weinig vocht. Daarom kan bij personen met een hoog percentage lichaamsvet het percentage lichaamsvocht onder de richtwaarden liggen. Bij uithoudingssporters kunnen de richtwaarden echter overschreden worden als gevolg van een laag vetpercentage en een hoog spierpercentage.

De berekening van het lichaamsvocht met deze weegschaal is niet geschikt voor het trekken van medische conclusies van bijvoorbeeld vochttopslag op basis van leeftijd. Raadpleeg indien nodig uw arts. In principe moet u een hoog percentage lichaamsvocht nastreven.

### Body Mass Index (queteletindex)

De Body Mass Index (BMI) is een getal dat vaak wordt gebruikt voor de beoordeling van het lichaamsgewicht. Het getal wordt berekend met de waarden van het lichaamsgewicht en de lichaamslengte. De formule hiervoor is:  $\text{Body Mass Index} = \text{Lichaamsgewicht} : \text{Lichaamslengte}^2$ . De eenheid voor BMI is daarom  $[\text{kg}/\text{m}^2]$ . De gewichtsindeling op basis van de BMI wordt bij volwassenen (vanaf 20 jaar) met de volgende waarden berekend (bron: WHO):

Categorie		BMI
Ondergewicht	Sterk ondergewicht	< 16
	Matig ondergewicht	16-16,9
	Licht ondergewicht	17-18,4
Normaal gewicht		18,5-25
Overgewicht	Pre-obesitas	25,1-29,9
Obesitas (Overgewicht)	Obesitas niveau I	30-34,9
	Obesitas niveau II	35-39,9
	Obesitas niveau III	≥ 40

## Dagelijkse caloriebehoefte

De weergegeven caloriebehoefte is de hoeveelheid energie die het lichaam in actieve toestand per dag verbruikt. Het energieverbruik van een mens stijgt bij toenemende lichamelijke activiteit en wordt bij de diagnoseweegschaal bepaald via het (in de sportermodus) geselecteerde activiteitsniveau (1-3).

Om het huidige gewicht te behouden, moet de verbruikte energie in het lichaam in de vorm van eten en drinken weer worden aangevuld. Wanneer over langere tijd minder energie wordt toegevoerd dan wordt verbruikt, haalt het lichaam het verschil in wezen uit de aangelegde vetreserves. Hierdoor neemt het gewicht af. Wordt daarentegen langere tijd meer energie toegevoerd dan de berekende caloriebehoefte, kan het lichaam het energieoverschot niet verbranden en wordt het overschot in het lichaam opgeslagen als vet. Hierdoor neemt het gewicht toe.

## Tijdelijke samenhang van de resultaten

---



Houd er rekening mee dat alleen de langdurige trend telt. Kortstondige gewichtswijkingen binnen een paar dagen zijn meestal het gevolg van vochttekort.

---

De resultaten betreffen de veranderingen in het totaalgewicht en in het percentage lichaamsvet, lichaamswater en de spiermassa, en de tijdsduur waarin deze veranderingen hebben plaatsgevonden. Snelle veranderingen binnen enkele dagen zijn van gemiddelde veranderingen (binnen enkele weken) en langdurige veranderingen (maanden) te onderscheiden.

Als basisregel kan gelden dat kortstondige veranderingen van het gewicht bijna alleen veranderingen van het vochtgehalte betekenen, terwijl gemiddelde en langdurige veranderingen ook het vet- en spierpercentage kunnen betreffen.

- Als het gewicht kortstondig daalt, maar het percentage lichaamsvet stijgt of gelijk blijft, dan hebt u slechts vocht verloren – bijv. na een training, saunabezoek of een crashdieet.
- Als het gewicht langzaam stijgt en het percentage lichaamsvet stijgt of gelijk blijft, kunt u echter waardevolle spiermassa opgebouwd hebben.
- Als het gewicht en het percentage lichaamsvet tegelijk dalen, dan werkt uw dieet – u verliest vetmassa.
- Idealiter ondersteunt u uw dieet met lichamelijke activiteit, fitness- of krachttraining. Daarmee kunt u bij een gemiddeld tempo uw spierpercentage verhogen.
- Het percentage lichaamsvet en lichaamsvocht of het spierpercentage mogen niet worden opgeteld (spierweefsel bevat ook bestanddelen uit lichaamsvocht).

## 10 Batterijen vervangen

U moet bij deze weegschaal de batterijen vervangen wanneer in de display de aanwijzing “LO” wordt weergegeven. Wanneer de batterijen bijna leeg zijn, schakelt de weegschaal zich automatisch uit.

---



### Aanwijzing:

- Gebruik bij elke batterijwissel batterijen van hetzelfde type, hetzelfde merk en dezelfde capaciteit.
  - Vervang de batterijen altijd tegelijk.
  - Gebruik geen heroplaadbare accu's.
  - Gebruik batterijen vrij van zware metalen.
-

## 11 Bewaren en onderhoud

De nauwkeurigheid van de meetwaarden en de levensduur van het toestel hangt van het zorgvuldige gebruik af:



### Attentie:

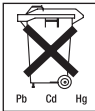
- Zo nu en dan moet het apparaat gereinigd worden. Gebruik geen bijtende reinigingsmiddelen en dompel het apparaat nooit in water.
- Zorg ervoor dat er geen vloeistof op de weegschaal terecht komt. Dompel de weegschaal nooit in water. Spoel het nooit onder stromend water af.
- Plaats geen voorwerpen op de weegschaal als de weegschaal niet gebruikt wordt.
- Stel het apparaat niet bloot aan schokken, vochtigheid, stof, chemische stoffen, sterke temperatuurschommelingen, elektromagnetische velden en warmtebronnen (ovens, verwarmingselementen). Druk niet met geweld of met spitse voorwerpen op de toetsen.
- Apparaat niet in de vaatwasmachine reinigen!

## 12 Verwijdering

Batterijen en accu's horen niet bij het normale huisafval. Als gebruiker bent u wettelijk verplicht om gebruikte batterijen terug te geven. U kunt uw oude batterijen bij de publieke verzamelpunten van uw gemeente of daar waar dit type batterijen verkocht worden, afgeven.



### Aanwijzing:



Deze tekens vindt u op batterijen met schadelijke stoffen:

Pb = batterij bevat lood,

Cd = batterij bevat cadmium,

Hg = batterij bevat kwikzilver.

In het belang van het milieu mag de weegschaal inclusief de batterijen aan het einde van zijn levensduur niet met het huishoudelijke afval verwijderd worden. Het verwijderen kan via gespecialiseerde verzamelpunten in uw land gebeuren.

Gelieve de plaatselijke voorschriften bij het verwijderen van de materialen in acht te nemen.



Verwijder het toestel conform de EG-richtlijn voor elektrische en elektronische apparaten **2002/96/EC – WEEE** (Waste Electrical and Electronic Equipment).

Voor nadere informatie kunt u zich richten tot de bevoegde instanties voor afvalverwijdering.

## 13 Wat te doen bij problemen?

Indien de weegschaal bij het meten een fout vaststelt, wordt het volgende weergegeven.

Displayweergave	Oorzaak	Oplossing
Err	Het maximale draagvermogen van 150 kg werd overschreden.	Slechts tot 150 kg belasten.
LO	De batterijen zijn bijna leeg.	Vervang de batterijen
----	De elektrische weerstand tussen de elektroden en uw voetzolen is te hoog (bijv. bij veel eelt).	De meting blootsvoets herhalen. Bevochtig eventueel licht uw voetzolen. Verwijder eventueel het eelt van de voetzolen.
	Het vetpercentage ligt buiten het meetbare bereik (kleiner dan 4% of groter dan 55%).	De meting blootsvoets herhalen of bevochtig eventueel licht uw voetzolen.

### Geen meting mogelijk

Mogelijke fouten	Oplossing
De weegschaal werd voor het betreden niet geactiveerd. Als u op de weegschaal gaat staan voor op het display "0.0 kg" weergegeven wordt, functioneert de weegschaal niet correct.	Weegschaal correct activeren (op "0.0 kg" wachten) en meting herhalen.
De batterijen in de weegschaal zijn leeg.	Vervang de batterijen.

### Verkeerde gewichtsmeting

Mogelijke fouten	Oplossing
Weegschaal staat op tapijt.	Weegschaal op een effen en stevig ondergrond plaatsen.
Weegschaal heeft een onjuist nulpunt.	Weegschaal activeren. Ongeveer 4 seconden wachten. Meting herhalen.