

ECG



OV 124

DIGITÁLNÍ OSOBNÍ VÁHA

NÁVOD K OBSLUZE

CZ

DIGITÁLNA OSOBNÁ VÁHA

NÁVOD NA OBSLUHU

SK

CYFROWA WAGA ŁAZIENKOWA

INSTRUKCJA OBSŁUGI

PL

DIGITÁLIS SZEMÉLYMÉRLEG

HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ

HU

DIGITALE PERSONENWAAGE

BEDIENUNGSANLEITUNG

DE

DIGITAL BATHROOM SCALE

INSTRUCTION MANUAL

GB

PESE-PERSONNE NUMERIQUE

MODE D'EMPLOI

FR

BILANCIA DIGITALE DA BAGNO

MANUALE DI ISTRUZIONI

IT

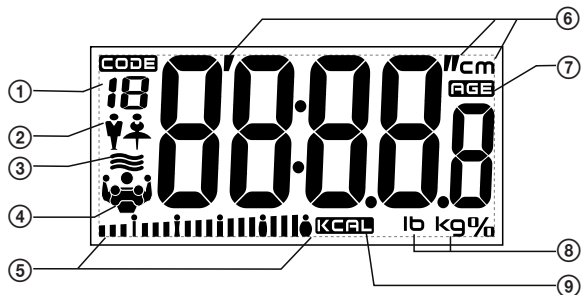
BALANZA DIGITAL DE BAÑO

MANUAL DE INSTRUCCIONES

ES

■ Před uvedením výrobku do provozu si důkladně přečtěte tento návod a bezpečnostní pokyny, které jsou v tomto návodu obsaženy. Návod musí být vždy přiložen k přístroji. ■ Před uvedením výrobku do prevádzky si dôkladne prečítajte tento návod a bezpečnostné pokyny, ktoré sú v tomto návode obsiahnuté. Návod musí byť vždy priložený k prístroju. ■ Przed pierwszym użyciem urządzenia prosimy o uważne zapoznanie się z instrukcjami dotyczącymi bezpieczeństwa i użytkowania. Instrukcja obsługi musi być zawsze dołączona. ■ A termék használatba vétele előtt figyelmesen olvassa el ezt a használati útmutatót és az útmutatóban található biztonsági rendelkezéseket. A használati útmutatót tartsa a készülék közelében. ■ Bitte lesen Sie vor der Inbetriebnahme des Produktes diese Anleitung und die darin enthaltenen Sicherheitshinweise aufmerksam durch. Die Bedienungsanleitung muss dem Gerät immer beigelegt sein. ■ Always read the safety&use instructions carefully before using your appliance for the first time. The user's manual must be always included. ■ Avant de mettre le produit en service, lisez attentivement le présent mode d'emploi et les consignes de sécurité contenues dans le présent mode d'emploi. Le mode d'emploi doit toujours être fourni avec le produit. ■ Leggere sempre con attenzione le istruzioni di sicurezza ed uso prima di utilizzare l'apparecchio per la prima volta. Il manuale dell'utente deve essere sempre incluso. ■ Siempre lea cuidadosamente las instrucciones de seguridad y de uso antes de utilizar su artefacto por primera vez. Siempre debe estar incluido el manual del usuario.

POPIS / POPIS / OPIS / A KÉSZÜLÉK RÉSZEI / BESCHREIBUNG / DESCRIPTION / DESCRIPTION / DESCRIZIONE / DESCRIPCIÓN



CZ

1. Kód uživatelské paměti
2. Žena/muž
3. Index vody (%)
4. Index tuku/svalové hmoty/kostí (%)
5. Indikace stupně obezity
6. Jednotka výšky
7. Věk
8. Jednotka hmotnosti
9. Jednotka kalorií

SK

1. Kód používateľskej pamäte
2. Žena/muž
3. Index vody (%)
4. Index tuku/svalovej hmoty/kostí (%)
5. Indikácia stupňa obezity
6. Jednotka výšky
7. Vek
8. Jednotka hmotnosti
9. Jednotka kalórií

PL

1. Kod pamięci użytkownika
2. Kobieta/mężczyzna
3. Wskaźnik zawartości wody (%)
4. Wskaźnik zawartości tłuszczu/tkanki mięśniowej/kości (%)
5. Wskaźnik stopnia otyłości
6. Jednostka wzrostu
7. Wiek
8. Jednostka masy
9. Jednostka kalorii

HU

1. Felhasználói memória kódja
2. Nő/Férfi
3. Víz index (%)
4. Zsír-/Testizomtömeg/Csontindex (%)
5. A túlsúly mértékének kijelzése
6. Magasság mértékegysége
7. Életkor
8. Tömeg mértékegysége
9. Kalória mértékegysége

DE

1. Kode des Anwenderspeichers
2. Frau/Mann
3. Wasserindex (%)
4. Index Fett/Muskelmasse/Knochen (%)
5. Anzeige der Fettleibigkeitsgrades
6. Einheit Höhe
7. Alter
8. Einheit Gewicht
9. Einheit Kalorien

GB

1. User memory code
2. Female/Male
3. Water Index (%)
4. Fat/muscle mass/bones index (%)
5. Indication of obesity degree
6. Height unit
7. Age
8. Unit of weight
9. Calories unit

FR

1. Code de la mémoire utilisateur
2. Femme/homme
3. Teneur en eau (%)
4. Indice de masse grasse/musculaire/osseuse (%)
5. Indication du niveau d'obésité
6. Unité de taille
7. Age
8. Unité de poids
9. Unité de calories

IT

1. Codice memoria utente
2. Femmina/Maschio
3. Indice acqua (%)
4. Indice grasso/massa muscolare/ossa (%)
5. Indicazione del grado di obesità
6. Unità di altezza
7. Età
8. Unità di peso
9. Unità calorie

ES

1. Código de memoria de usuario
2. Femenino/masculino
3. Proporción de agua (%)
4. Proporción de grasa/masa muscular/ósea (%)
5. Indicación del grado de obesidad
6. Unidad de estatura
7. Edad
8. Unidad de peso
9. Unidad de calorías

BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

Čtěte pozorně a uschovejte pro budoucí potřebu!

Varování: Bezpečnostní pokyny uvedené v tomto návodu nezahrnují všechny možné podmínky a situace, ke kterým může dojít. Uživatel musí pochopit, že faktorem, který nelze zabudovat do žádného z výrobků, je zdravý rozum, opatrnost a péče. Tyto faktory tedy musí být zajištěny uživatelem/uživateli používajícími a obsluhujícími tento výrobek. Neodpovídáme za škody způsobené během přepravy, nesprávným používáním nebo změnou či úpravou jakékoliv části zařízení.

Aby nedošlo k úrazu, měla by být při používání vždy dodržována základní opatření, včetně těch následujících:

1. Digitální osobní váha je určena pouze pro použití v domácnosti.
2. **Veškeré opravy svěřte odbornému servisu!**
3. Nepoužívejte váhu v blízkosti přístrojů, které mají elektromagnetické pole. Umístěte váhu v dostatečné vzdálenosti od takového výrobku, abyste zamezili vzájemnému rušení.
4. Výsledek je pouze orientační hodnota. Tento výrobek není lékařským přístrojem. Vždy prosím zkonzultujte se svým lékařem léky či dietu pro dosažení optimální hmotnosti.
5. Do otvorů přístroje nedávejte žádné předměty.
6. Váha je určena pro vážení osob od 10 let.
7. Na váze se nesmí vážit domácí zvířata.
8. Chraňte váhu před pády a nárazy ani na ni neskákejte.
9. Na mokřém povrchu můžete vy nebo přístroj uklouznout. Rovněž si na hladkém povrchu nikdy nestoupejte na okraj váhy a při měření udržujte na váze rovnováhu.
10. Z důvodu elektronické impedance **nepoužívejte tento přístroj v následujících případech:**
 - a) pokud vám byl voperován kardiostimulátor nebo jiný lékařský elektronický implantát

- b) máte srdeční potíže a onemocnění
 - c) během těhotenství
 - d) pokud chodíte na dialýzu
 - e) máte horečku
 - f) trpíte osteoporózou
 - g) máte edém či otok
 - h) pokud jste absolvovali cvičení trvající déle než 10 hodin
 - i) je váš srdeční tep nižší než 60 tepů za minutu
11. Váhu používejte pouze v souladu s pokyny uvedenými v tomto návodu.
12. Výrobce neodpovídá za škody způsobené nesprávným použitím tohoto přístroje.
13. Tento spotřebič není určen pro používání osobami (včetně dětí), jimž fyzická, smyslová nebo mentální neschopnost či nedostatek zkušeností a znalostí zabraňuje v bezpečném používání spotřebiče, pokud na ně nebude dohlíženo nebo pokud nebyly instruovány ohledně použití spotřebiče osobou zodpovědnou za jejich bezpečnost. Je nutný dohled nad dětmi, aby se zajistilo, že si nebudou se spotřebičem hrát.

Do not immerse in water! – Neponořovat do vody!

Upozornění

1. Před vážením vždy odložte boty a ponožky.
2. Doporučujeme provádět měření každý den ve stejnou dobu.
3. Naměřené výsledky mohou být zavádějící po intenzivním cvičení, výrazné dietě nebo při extrémně vysokých teplotách.
4. Naměřené údaje tuku, vody a svalové hmoty mohou mít u následujících osob výraznou odchylku:
 - děti mladší 10 let a dospělí starší 100 let (mohou používat přístroj pouze pro základní měření tělesné hmotnosti),
 - dospělí nad 70 let věku,
 - osoby provozující fitness nebo profesionální sportovci.

POKYNY K POUŽÍVÁNÍ

Vlastnosti a parametry

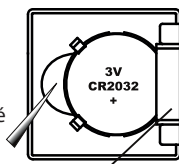
- Vysoce přesný tenzometrický snímač.
- Multifunkční režim: měření indexu tuku, vody, svalové hmoty a kostí a výpočet doporučeného příjmu kalorií.
- Vestavěná paměť pro 12 různých uživatelů.
- Volitelný režim základního vážení (přeskočení nastavení parametrů): Automatické vážení při vstupu na váhu a sčítání hmotnosti při dovažování.
- Indikace slabé baterie a přetížení.

Funkce tlačítek

- SET Zapnutí váhy a postup k dalšímu parametru (viz prosím nastavení osobních parametrů)
- ▲ Jednotlivé stisky zvyšují hodnotu parametru po jednotlivých krocích. Podržení tlačítka zrychlí zvyšování hodnoty.
 - ▼ Jednotlivé stisky snižují hodnotu parametru po jednotlivých krocích. Podržení tlačítka zrychlí snižování hodnoty.

Vložení / výměna baterie

1. Nejprve odstraňte z kontaktu nové baterie izolační fólii.
2. Otevřete kryt prostoru pro baterie na spodní straně váhy.
3. Vyjměte vybitou baterii.
4. Vložte novou baterii a zavřete kryt bateriového prostoru. Dbejte na dodržení správné polarity.



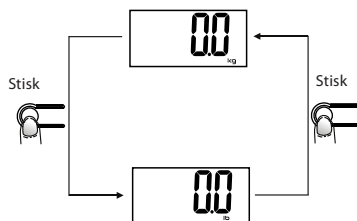
Nastavení jednotky hmotnosti

Na spodní straně váhy se nachází tlačítko změny jednotek, viz obrázek. Stiskem tohoto konverzního tlačítka můžete přepnout jednotku hmotnosti. Při vypnuté váze stiskněte konverzní tlačítko, na LCD displeji se objeví aktuální jednotka hmotnosti. Dalším stiskem tlačítka přepnete na požadovanou jednotku.

Po zvolení preferované jednotky se váha po uplynutí 20 vteřin automaticky vypne. Při dalším zapnutí váhy se již bude hmotnost zobrazovat v nově nastavených jednotkách.

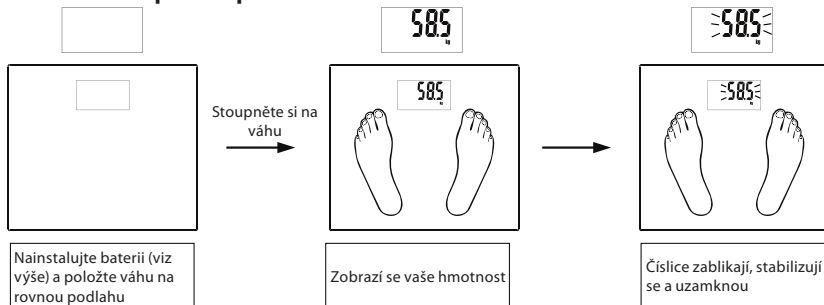
- Při nastavení jednotky hmotnosti na lb budou výchozí jednotkou výšky stopy/palce.
- Při nastavení jednotky hmotnosti na kg budou výchozí jednotkou výšky centimetry.

Poznámka: Výchozí měrný systém váhy závisí na regionu.



Základní měření hmotnosti (Bez nastavení parametrů)

Automatické vážení při vstupu na váhu



Sčítání hmotnosti při dovažování

Vážený objekt musí mít více než 2 kg. Chcete-li zjistit např. hmotnost svého dítěte, zvažte nejdříve sebe (počkejte až se číslice stabilizují), pak si bez sestoupení z váhy vezměte do náruče vaše dítě. Číslice začnou blikat, pak se ustálí a zobrazení výsledné hmotnosti se stabilizuje. Odečtením vaší vlastní hmotnosti od nově zjištěné celkové hodnoty získáte rozdíl, který představuje hmotnost vašeho dítěte.



Měření tělesného tuku, vody, svalové hmoty, kostí a kalorií

Principy měření

Lidským organismem prochází elektrické signály o určité frekvenci, přičemž impedance tělesného tuku je vyšší než impedance svalové hmoty nebo jiných lidských tkání. Přístroj generuje střídavý elektrický proud s bezpečnou frekvencí a nízkým napětím. Pomocí analýzy biologického odporu, který je kladen průchodu tohoto proudu lidským tělem (impedance různých tkání, tuku a svalů se různí) se pak na základě odlišnosti odporu odvozuje procentuální obsah tělesného tuku v lidském organismu.

O procentuálním obsahu tělesného tuku

Tento index je ukazatel procentuálního obsahu tělesného tuku v lidském organismu.

Obsah tuku v lidském těle se má pohybovat na určité úrovni, přemíra tělesného tuku zhoršuje metabolické procesy a tím zvyšuje riziko vzniku různých onemocnění.

Tabulka tělesné kondice podle obsahu tuku/vody

Věk	Podíl tuku (Ž)	Podíl vody (Ž)	Podíl tuku (M)	Podíl vody (M)	Kondiční stav	Indikace stupně obezity
≤30	4,0–16,0 %	66,0–57,8 %	4,0–11,0 %	66,0–61,2 %	příliš hubený	
	16,1–20,5 %	57,7–54,7 %	11,1–15,5 %	61,1–58,1 %	hubený	
	20,6–25,0 %	54,6–51,6 %	15,6–20,0 %	58,0–55,0 %	normální	
	25,1–30,5 %	51,5–47,8 %	20,1–24,5 %	54,9–51,9 %	obézní	
	30,6–60,0 %	47,7–27,5 %	24,6–60,0 %	51,8–27,5 %	silně obézní	
>30	4,0–20,0 %	66,0–55,0 %	4,0–15,0 %	66,0–58,4 %	příliš hubený	
	20,1–25,0 %	54,9–51,6 %	15,1–19,5 %	58,3–55,3 %	hubený	
	25,1–30,0 %	51,5–48,1 %	19,6–24,0 %	55,2–52,3 %	normální	
	30,1–35,0 %	48,0–44,7 %	24,1–28,5 %	52,2–49,2 %	obézní	
	35,1–60,0 %	44,6–27,5 %	28,6–60,0 %	49,1–27,5 %	silně obézní	

Poznámka: Hodnoty uváděné v této tabulce mají pouze orientační charakter.

(1) Nastavení osobních údajů

1. Po prvním vložení baterie a zapnutí jsou parametry nastaveny na následující výchozí hodnoty:

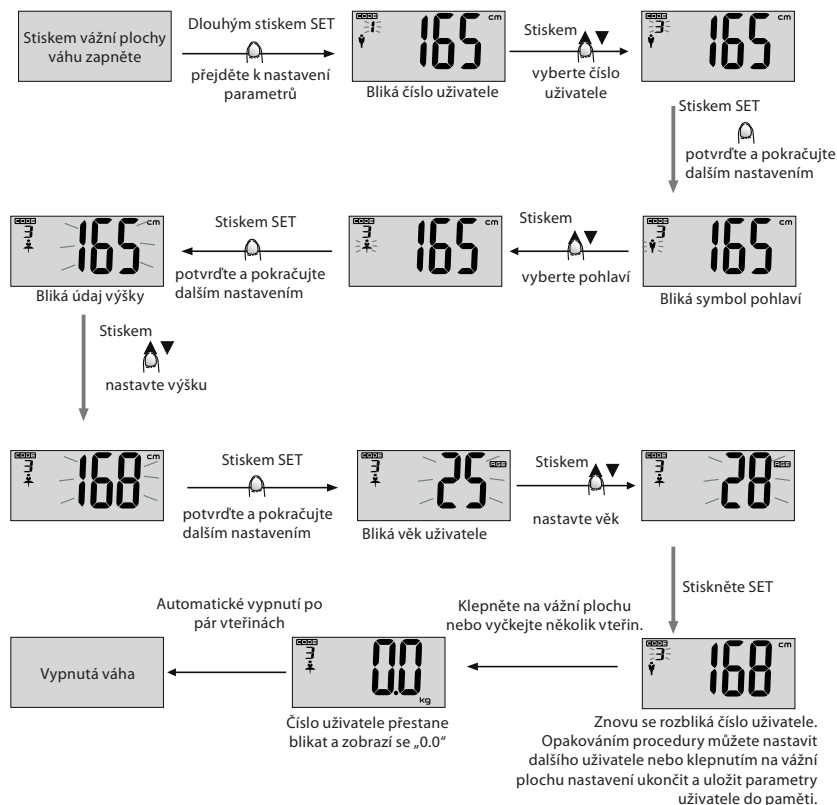
Paměť	Pohlaví	Výška	Věk
1	Mužské	165 cm	25

2. Parametry lze nastavit v následujícím rozsahu:

Paměť	Pohlaví	Výška	Věk
1 ~ 12	mužské/ženské	100 ~ 250 cm	10 ~ 100

3. Nastavení parametrů

Příklad: Uživatel č. 3, žena, 168 cm, 28 let může nastavit své osobní údaje následovně:



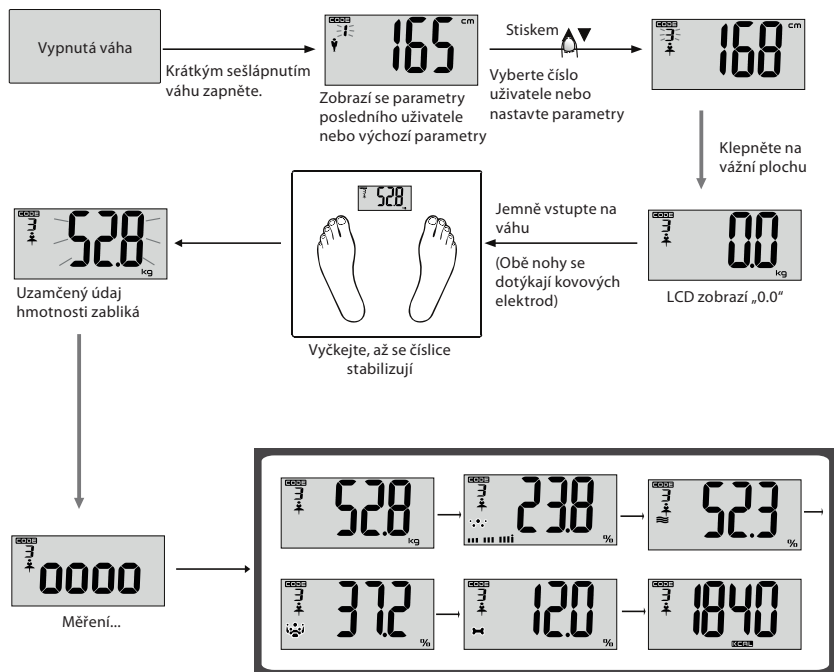
Poznámka:

- Pokud zadávání osobních údajů na několik vteřin přerušíte, budou již zadané parametry automaticky uloženy do paměti a na displeji se zobrazí „0“, což znamená, že lze spustit měření obsahu tělesného tuku.
- Pokud se během zadávání parametrů objeví na displeji „0“, můžete se dlouhým stiskem tlačítka **SET** vrátit do režimu nastavení osobních údajů a zadat číslo uživatele, pohlaví, výšku a věk.


(2) Měření tělesných údajů

Krátkým sešlápnutím váhu zapněte. poté stiskněte dlouze tlačítko SET a pomocí šipek vyberte číslo uživatele. Po krátké chvilce, když přestane číslo uživatele blikat, vstupte na váhu. (Ujistěte se, že se chodidla dotýkají kovových elektrod na vážní ploše. V opačném případě nebude možné obsah tělesného tuku změřit.) Pro zajištění přesnosti měření si před vstupem na váhu sundejte boty a ponožky.

Příklad: Uživatel č. 3, žena, 168 cm, 28 let se může změřit následujícím způsobem:

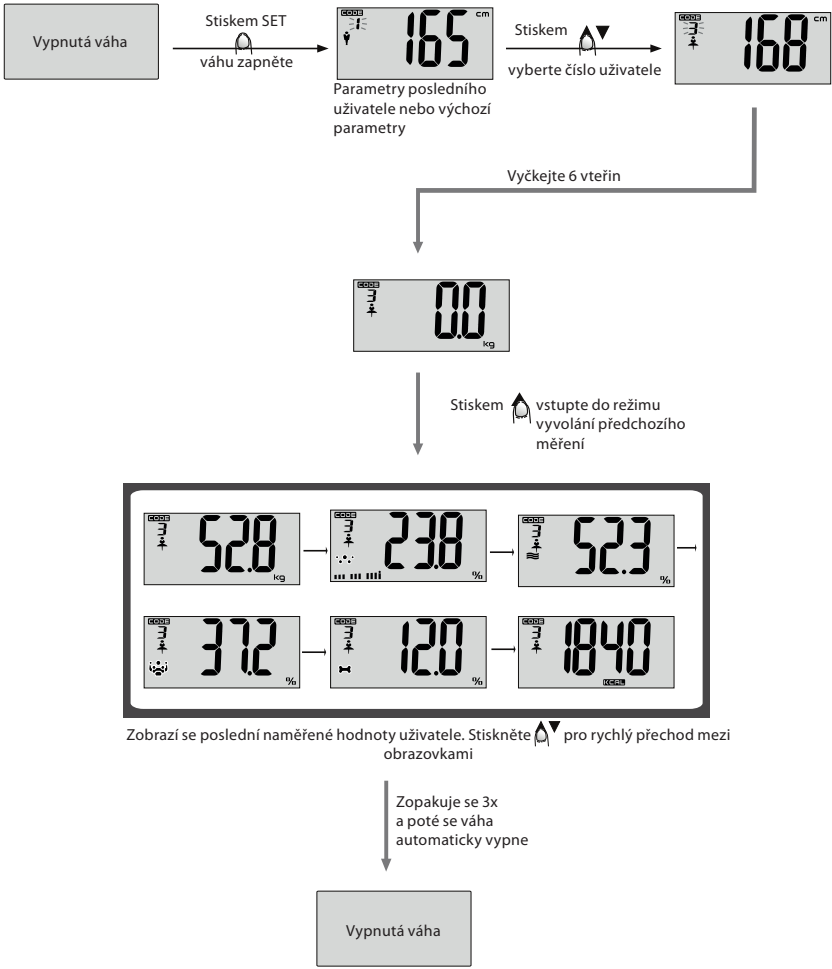


Zobrazí se výsledky měření a naměřené hodnoty jsou uloženy do paměti pro pozdější srovnání. Údaje se na displeji cyklicky opakují:

Hmotnost: 52,8 kg, Sloupcový graf tuku  Podíl tuku 23,8 %, Podíl vody 52,3 %, Podíl svalové hmoty 37,2%, Podíl kostí 12%, Kalorie 1840.

Automatické vypnutí

(3) Vvolání naposledy naměřených hodnot



ROZSAH ZOBRAZENÍ

CZ

Položka Index	Hmotnost	Tuk (%)	Voda (%)	Svalová hmota (%)	Kosti (%)	Kalorie
Rozsah indexu	--	4,0% ~ 60,0%	27,5% ~ 66,0%	20,0% ~ 56,0%	2,0% ~ 20,0%	--
Rozlišení stupnice	0,1 kg 0,2 lb	0,1%	0,1%	0,1%	0,1%	1kCal

Poznámky ke kaloriím

Kalorie je jednotkou energie.

Kalorie a spotřeba energie

Zobrazovaná hodnota udává energii, kterou při své váze, výšce, věku a pohlaví potřebujete k udržení každodenního metabolismu a zajištění běžných aktivit.

Kalorie a hubnutí

Kontrola přísunu kalorií v kombinaci s vhodným cvičením je efektivní způsob redukce hmotnosti. Princip je velmi jednoduchý. Jakmile denní příjem energie nestačí pokrýt energetický výdej organismu, začnou se rozkládat uložené cukry a tuky, aby se jejich spalováním pokryla energetická spotřeba organismu. Výsledným efektem je hubnutí.

VAROVNÁ UPOZORNĚNÍ



Vybitá baterie

Baterie je vybitá, vyměňte ji za novou.



Přetížení

Přetížení – překročení maximální nosnosti váhy. Sestupte prosím z váhy, aby nedošlo k poškození.



Příliš nízké procento tělesného tuku

Procento tělesného tuku je příliš nízké. Přejděte na výživnější stravu a dobře o sebe pečujte.



Příliš vysoké procento tělesného tuku

Procento tělesného tuku je příliš vysoké. Dohlédněte na váš dietní režim a více cvičte.



Opakované měření

Pokud se po sestoupení z váhy zobrazí „C“, znamená to, že v měření hmotnosti došlo k nějaké chybě. Zopakujte prosím vážení/měření.

ÚDRŽBA A ČIŠTĚNÍ

- Povrch váhy se v případě navlhnutí stane kluzkým. Udržujte jej v suchu!
- V průběhu vážení stůjte nehybně.
- Nevystavujte váhu nárazům, otřesům a neopouštějte ji na zem.
- Váha je přesný přístroj, s kterým je nutno zacházet opatrně.
- Pro čištění váhy používejte navlhčený hadřík a dbejte na to, aby se dovnitř váhy nedostala voda. **NEPOUŽÍVEJTE** chemické čisticí prostředky/čisticí prostředky s abrazivním účinkem. Neponořujte váhu do vody!
- Používejte váhu v chladné místnosti se suchým vzduchem.
- Udržujte váhu vždy ve vodorovné poloze.
- Pokud se váhu nedaří zapnout, zkontrolujte, zda je vložena baterie nebo zda není baterie vybitá. Vložte znovu baterii nebo vyměňte baterii za novou.
- Pokud se na displeji zobrazuje chyba nebo pokud se nedaří dlouhou dobu váhu vypnout, vyjměte prosím na přibližně 3 sekundy baterii a pak ji znovu vložte. Pokud se vám tento problém nepodaří vyřešit, požádejte prosím o radu svého prodejce.



Automatické zapnutí



Pozor: Nebezpečí uklouznutí na mokřém povrchu!

TECHNICKÉ ÚDAJE

Maximální nosnost 150 kg

Měřicí rozlišení 100 g / 0,1%

Napájení: 1 × 3 V lithiová baterie CR 2032 (součástí balení)

VYUŽITÍ A LIKVIDACE ODPADU

Balící papír a vlnitá lepenka – odevzdat do sběrných surovin. Přebalová folie, PE sáčky, plastové díly – do sběrných kontejnerů na plasty.

LIKVIDACE VÝROBKU PO UKONČENÍ ŽIVOTNOSTI

Likvidace použitých elektrických a elektronických zařízení (platí v členských zemích EU a dalších evropských zemích se zavedeným systémem třídění odpadu)

Vyobrazený symbol na produktu nebo na obalu znamená, že s produktem by nemělo být nakládáno jako s domovním odpadem. Produkt odevzdejte na místo určené pro recyklaci elektrických a elektronických zařízení. Správnou likvidací produktu zabráníte negativním vlivům na lidské zdraví a životní prostředí. Recyklace materiálů přispívá k ochraně přírodních zdrojů. Více informací o recyklaci tohoto produktu Vám poskytne obecní úřad, organizace pro zpracování domovního odpadu nebo prodejní místo, kde jste produkt zakoupili.



08/05

Tento výrobek splňuje požadavky směrnice EU o elektromagnetické kompatibilitě a elektrické bezpečnosti.



Návod k obsluze je k dispozici na webových stránkách www.ecg.cz.

Změna textu a technických parametrů vyhrazena.

BEZPEČNOSTNÉ POKYNY

Čítajte pozorne a uschovajte na budúcu potrebu!

SK

Varovanie: Bezpečnostné pokyny uvedené v tomto návode nezahŕňajú všetky možné podmienky a situácie, ku ktorým môže dôjsť. Používateľ musí pochopiť, že faktorom, ktorý nie je možné zabudovať do žiadneho z výrobkov, je zdravý rozum, opatrnosť a starostlivosť. Tieto faktory teda musia byť zaistené užívateľom/užívateľmi používajúcimi a obsluhujúcimi tento výrobok. Nezodpovedáme za škody spôsobené počas prepravy, nesprávnym používaním alebo zmenou či úpravou akejkoľvek časti zariadenia.

Aby nedošlo k úrazu, mali by sa pri používaní vždy dodržiavať základné opatrenia, vrátane nasledujúcich:

1. Digitálna osobná váha je určená iba na použitie v domácnosti.
2. **Všetky opravy zverte odbornému servisu!**
3. Nepoužívajte váhu v blízkosti prístrojov, ktoré majú elektromagnetické pole. Umiestnite váhu v dostatočnej vzdialenosti od takéhoto výrobku, aby ste zamedzili vzájomnému rušeniu.
4. Výsledok je iba orientačná hodnota. Tento výrobok nie je lekársym prístrojom. Vždy, prosím, skonzultujte so svojim lekárom lieky či diétu na dosiahnutie optimálnej hmotnosti.
5. Do otvorov prístroja nedávajte žiadne predmety.
6. Váha je určená na váženie osôb od 10 rokov.
7. Na váhe sa nesmú vážiť domáce zvieratá.
8. Chráňte váhu pred pádmi a nárazmi ani na ňu neskáčte.
9. Na mokrom povrchu sa môžete vy alebo prístroj pošmyknúť. Tiež si na hladkom povrchu nikdy nestúpajte na okraj váhy a pri meraní udržiajte na váhe rovnováhu.
10. Z dôvodu elektronickej impedancie **nepoužívajte tento prístroj v nasledujúcich prípadoch:**
 - a) ak vám bol voperovaný kardiostimulátor alebo iný lekársky elektronický implantát

- b) máte srdcové ťažkosti a ochorenia
 - c) počas tehotenstva
 - d) ak chodíte na dialýzu
 - e) máte horúčku
 - f) trpíte osteoporózou
 - g) máte edém či opuch
 - h) ak ste absolvovali cvičenie trvajúce dlhšie než 10 hodín
 - i) je váš srdcový tep nižší než 60 tepov za minútu
11. Váhu používajte iba v súlade s pokynmi uvedenými v tomto návode.
12. Výrobca nezodpovedá za škody spôsobené nesprávnym použitím tohto prístroja.
13. Tento spotrebič nie je určený na používanie osobami (vrátane detí), ktorým fyzická, zmyslová alebo mentálna neschopnosť či nedostatok skúseností a znalostí zabraňujú v bezpečnom používaní spotrebiča, ak nebudú pod dohľadom alebo ak nedostali inštrukcie týkajúce sa použitia spotrebiča osobou zodpovednou za ich bezpečnosť. Je nutný dohľad nad deťmi, aby sa zaistilo, že sa nebudú so spotrebičom hrať.

Do not immerse in water! – Neponárajte do vody!

Upozornenie

1. Pred vážením vždy odložte topánky a ponožky.
2. Odporúčame merať každý deň v rovnaký čas.
3. Namerané výsledky môžu byť zavádzajúce po intenzívnom cvičení, výraznej diéte alebo pri extrémne vysokých teplotách.
4. Namerané údaje tuku, vody a svalovej hmoty môžu mať pri nasledujúcich osobách výraznú odchýlku:
 - deti mladšie ako 10 rokov a dospelí starší ako 100 rokov (môžu používať prístroj iba na základné meranie telesnej hmotnosti),
 - dospelí nad 70 rokov veku,
 - osoby venujúce sa fitness alebo profesionálni športovci.

POKYNY NA POUŽÍVANIE

Vlastnosti a parametre

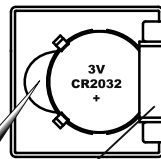
- Vysokopresný tenzometrický snímač.
- Multifunkčný režim: meranie indexu tuku, vody, svalovej hmoty a kostí a výpočet odporúčaného príjmu kalórií.
- Vstavaná pamäť pre 12 rôznych používateľov.
- Voliteľný režim základného váženia (preskočenie nastavenia parametrov): Automatické váženie pri vstupe na váhu a sčítanie hmotnosti pri dovažovaní.
- Indikácia slabej batérie a preťaženia.

Funkcie tlačidiel

- SET Zapnutie váhy a postup k ďalšiemu parametru (pozrite, prosím, nastavenie osobných parametrov)
- ▲ Jednotlivé stlačenia zvyšujú hodnotu parametra po jednotlivých krokoch. Podržanie tlačidla zrýchli zvyšovanie hodnoty.
 - ▼ Jednotlivé stlačenia znižujú hodnotu parametra po jednotlivých krokoch. Podržanie tlačidla zrýchli znižovanie hodnoty.

Vloženie/výmena batérie

1. Najprv odstráňte z kontaktu nové batérie izolačnou fóliou.
2. Otvorte kryt priestoru na batérie na spodnej strane váhy.
3. Vyberte vybitú batériu.
4. Vložte novú batériu a zavrite kryt batériového priestoru. Dbajte na dodržanie správnej polarít.

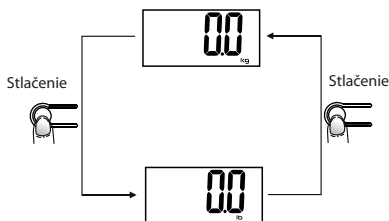


Nastavenie jednotky hmotnosti

Na spodnej strane váhy sa nachádza tlačidlo zmeny jednotiek, pozrite obrázok. Stlačením tohto konverzného tlačidla môžete prepnúť jednotky hmotnosti. Pri vypnutej váhe stlačte konverzné tlačidlo, na LCD displeji sa objaví aktuálna jednotka hmotnosti. Ďalším stlačením tlačidla prepnete na požadovanú jednotku. Po zvolení preferovanej jednotky sa váha po uplynutí 20 sekúnd automaticky vypne. Pri ďalšom zapnutí váhy sa už bude hmotnosť zobrazovať v novonastavených jednotkách.

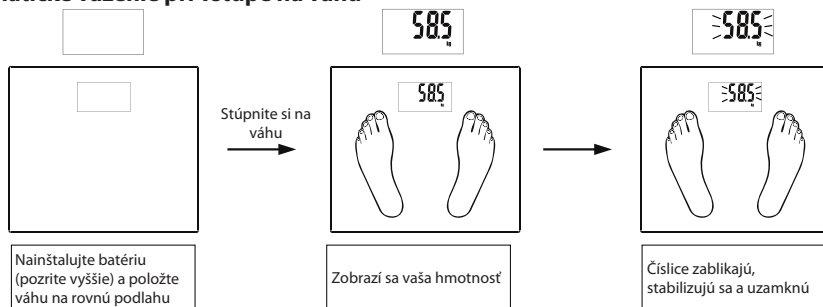
- Pri nastavení jednotky hmotnosti na lb budú východiskovou jednotkou výšky stopy/palce.
- Pri nastavení jednotky hmotnosti na kg budú východiskovou jednotkou výšky centimetre.

Poznámka: Východiskový merný systém váhy závisí od regiónu.



Základné meranie hmotnosti (Bez nastavenia parametrov)

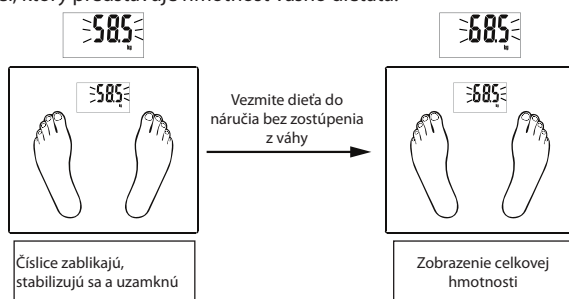
Automatické váženie pri vstupe na váhu



SK

Sčítanie hmotnosti pri dovažovaní

Vážený objekt musí mať viac než 2 kg. Ak chcete zistiť napr. hmotnosť svojho dieťaťa, odvážte najskôr seba (počkajte až sa číslice stabilizujú), potom si bez zostúpenia z váhy vezmite do náručia vaše dieťa. Číslice začnú blikať, potom sa ustália a zobrazenie výslednej hmotnosti sa stabilizuje. Odčítaním vašej vlastnej hmotnosti od novo zistenej celkovej hodnoty získate rozdiel, ktorý predstavuje hmotnosť vášho dieťaťa.



Meranie telesného tuku, vody, svalovej hmoty, kostí a kalórií

Princípy merania

Ľudským organizmom prechádzajú elektrické signály s určitou frekvenciou, pričom impedancia telesného tuku je vyššia než impedancia svalovej hmoty alebo iných ľudských tkanív. Prístroj generuje striedavý elektrický prúd s bezpečnou frekvenciou a nízkym napätím. Pomocou analýzy biologického odporu, ktorý je kladený prechodu tohto prúdu ľudským telom (impedancia rôznych tkanív, tuku a svalov sa odlišuje) sa potom na základe odlišnosti odporu odvodzuje percentuálny obsah telesného tuku v ľudskom organizme.

O percentuálnom obsahu telesného tuku

Tento index je ukazovateľ percentuálneho obsahu telesného tuku v ľudskom organizme. Obsah tuku v ľudskom tele sa má pohybovať na určitej úrovni, nadmiera telesného tuku zhoršuje metabolické procesy a tým zvyšuje riziko vzniku rôznych ochorení.

Tabuľka telesnej kondície podľa obsahu tuku/vody

Vek	Podiel tuku (Ž)	Podiel vody (Ž)	Podiel tuku (M)	Podiel vody (M)	Kondičný stav	Indikácia stupňa obezity
≤ 30	4,0 – 16,0 %	66,0 – 57,8 %	4,0 – 11,0 %	66,0 – 61,2 %	príliš chudý	
	16,1 – 20,5 %	57,7 – 54,7 %	11,1 – 15,5 %	61,1 – 58,1 %	chudý	
	20,6 – 25,0 %	54,6 – 51,6 %	15,6 – 20,0 %	58,0 – 55,0 %	normálny	
	25,1 – 30,5 %	51,5 – 47,8 %	20,1 – 24,5 %	54,9 – 51,9 %	obézny	
	30,6 – 60,0 %	47,7 – 27,5 %	24,6 – 60,0 %	51,8 – 27,5 %	silne obézny	
> 30	4,0 – 20,0 %	66,0 – 55,0 %	4,0 – 15,0 %	66,0 – 58,4 %	príliš chudý	
	20,1 – 25,0 %	54,9 – 51,6 %	15,1 – 19,5 %	58,3 – 55,3 %	chudý	
	25,1 – 30,0 %	51,5 – 48,1 %	19,6 – 24,0 %	55,2 – 52,3 %	normálny	
	30,1 – 35,0 %	48,0 – 44,7 %	24,1 – 28,5 %	52,2 – 49,2 %	obézny	
	35,1 – 60,0 %	44,6 – 27,5 %	28,6 – 60,0 %	49,1 – 27,5 %	silne obézny	

Poznámka: Hodnoty uvádzané v tejto tabuľke majú iba orientačný charakter.

(1) Nastavenie osobných údajov

1. Po prvom vložení batérie a zapnutí sú parametre nastavené na nasledujúce východiskové hodnoty:

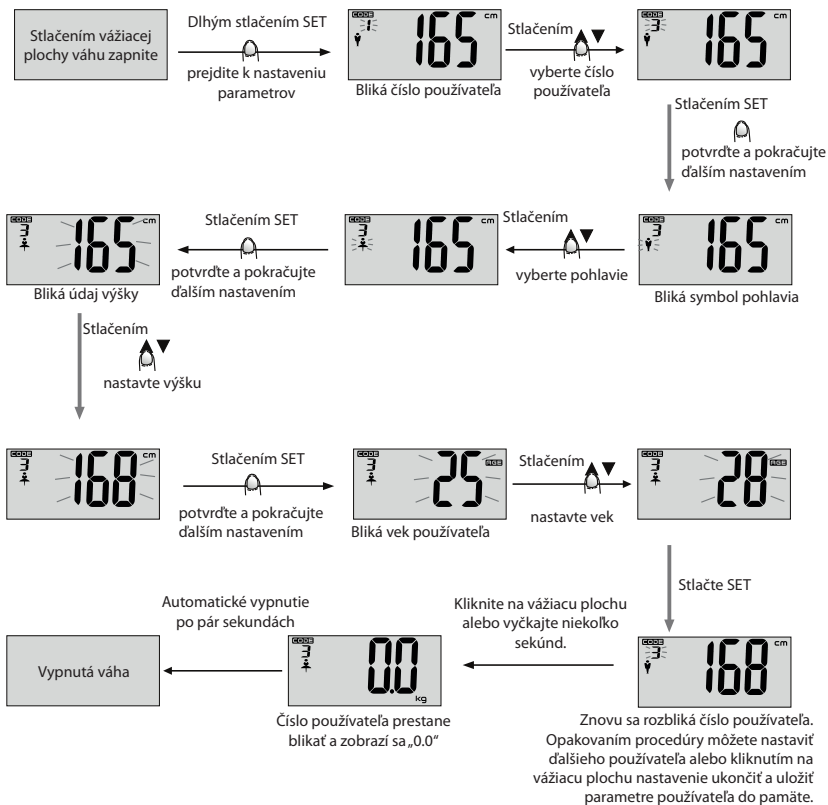
Pamäť	Pohlavie	Výška	Vek
1	Mužské	165 cm	25

2. Parametre je možné nastaviť v nasledujúcom rozsahu:

Pamäť	Pohlavie	Výška	Vek
1 – 12	mužské/ženské	100 – 250 cm	10 – 100

3. Nastavenie parametrov

Príklad: Používateľ č. 3, žena, 168 cm, 28 rokov môže nastaviť svoje osobné údaje nasledovne:



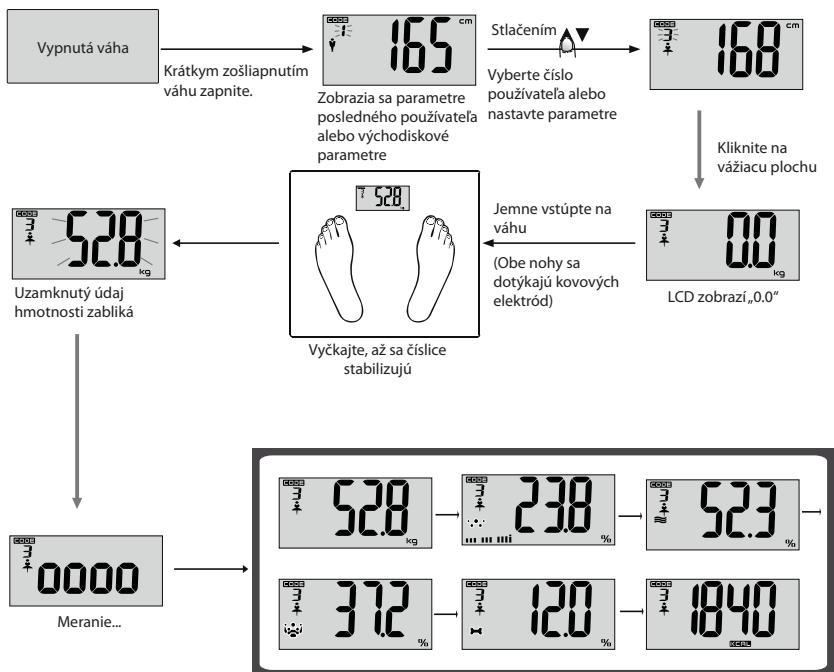
Poznámka:

- Ak zadávanie osobných údajov na niekoľko sekúnd prerušíte, už zadané parametre sa automaticky uložia do pamäte a na displeji sa zobrazí „0“, čo znamená, že je možné spustiť meranie obsahu telesného tuku.
- Ak sa počas zadávania parametrov objaví na displeji „0“, môžete sa dlhým stlačením tlačidla **SET** vrátiť do režimu nastavenia osobných údajov a zadať číslo používateľa, pohlavie, výšku a vek.

(2) Meranie telesných údajov

Krátkym zošliapnutím váhu zapnete, potom stlačte dlho tlačidlo SET a pomocou šípok vyberte číslo používateľa. Po krátkej chvíľke, keď prestane číslo používateľa blikať, vstúpte na váhu. (Uistite sa, že sa chodidla dotýkajú kovových elektród na vážiacej ploche. V opačnom prípade nebude možné obsah telesného tuku zmerať.) Na zaistenie presnosti merania si pred vstupom na váhu zložte topánky a ponožky.

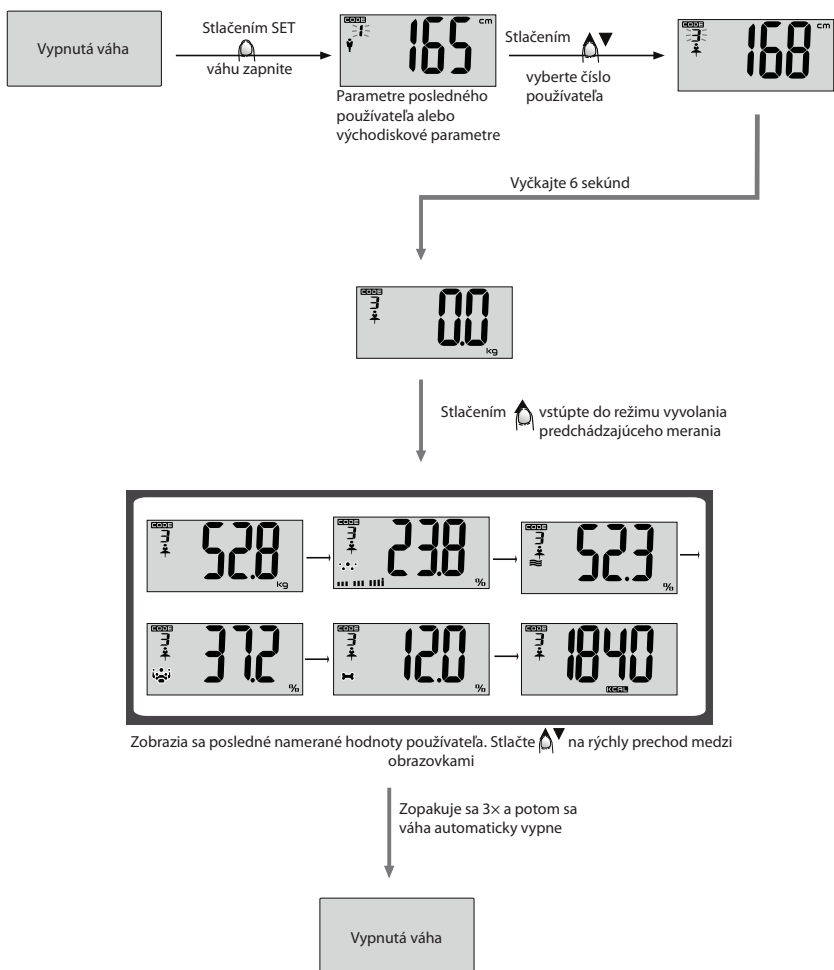
Príklad: Používateľ č. 3, žena, 168 cm, 28 rokov sa môže zmerať nasledujúcim spôsobom:



Zobrazia sa výsledky merania a namerané hodnoty sa uložia do pamäte na neskoršie porovnanie. Údaje sa na displeji cyklicky opakujú:
Hmotnosť: 52,8 kg, Stĺpcový graf tuku Podiel tuku 23,8 %, Podiel vody 52,3 %, Podiel svalovej hmoty 37,2 %, Podiel kostí 12 %, Kalórie 1 840.

Automatické vypnutie

(3) Vyvolanie naposledy nameraných hodnôt



ROZSAH ZOBRAZENIA

Položka Index	Hmotnosť	Tuk (%)	Voda (%)	Svalová hmota (%)	Kosti (%)	Kalórie
Rozsah indexu	--	4,0% ~ 60,0%	27,5% ~ 66,0%	20,0% ~ 56,0%	2,0% ~ 20,0%	--
Rozlíšenie stupnice	0,1 kg 0,2 lb	0,1%	0,1%	0,1%	0,1%	1 kCal

Poznámky ku kalóriám

Kalória je jednotkou energie.

Kalória a spotreba energie

Zobrazovaná hodnota udáva energiu, ktorú pri svojej hmotnosti, výške, veku a pohlaví potrebujete na udržanie každodenného metabolizmu a zaistenie bežných aktivít.

Kalórie a chudnutie

Kontrola prísunu kalórií v kombinácii s vhodným cvičením je efektívny spôsob redukcie hmotnosti. Princíp je veľmi jednoduchý. Hneď ako denný príjem energie nestačí pokryť energetický výdaj organizmu, začnú sa rozkladať uložené cukry a tuky, aby sa ich spaľovaním pokryla energetická spotreba organizmu. Výsledným efektom je chudnutie.

VAROVNÉ UPOZORNENIA



Vybitá batéria

Batéria je vybitá, vymeňte ju za novú.



Preťaženie

Preťaženie – prekročenie maximálnej nosnosti váhy. Zostúpte, prosím, z váhy, aby nedošlo k poškodeniu.



Príliš nízke percento telesného tuku

Percento telesného tuku je príliš nízke. Prejdite na výživnejšiu stravu a dobre sa o seba starajte.



Príliš vysoké percento telesného tuku

Percento telesného tuku je príliš vysoké. Dozrite na váš diétny režim a viac cvičte.



Opakované meranie

Ak sa po zostúpení z váhy zobrazí „C“, znamená to, že v meraní hmotnosti došlo k nejakej chybe. Zopakujte, prosím, váženie/meranie.

ÚDRŽBA A ČISTENIE

- Povrch váhy sa v prípade navlhnutia stane klzkým. Udržujte ho v suchu!
- V priebehu váženia stojte nehybne.
- Nevystavujte váhu nárazom, otrasom a nepúšťajte ju na zem.
- Váha je presný prístroj, s ktorým je nutné zaobchádzať opatrne.
- Na čistenie váhy používajte navlhčenú handričku a dbajte na to, aby sa dovnútra váhy nedostala voda. **NEPOUŽÍVAJTE** chemické čistiace prostriedky/čistiace prostriedky s abrazívnym účinkom. Neponárajte váhu do vody!
- Používajte váhu v chladnej miestnosti so suchým vzduchom.
- Udržujte váhu vždy vo vodorovnej polohe.
- Ak sa váhu nedarí zapnúť, skontrolujte, či je vložená batéria alebo či nie je batéria vybitá. Vložte znovu batériu alebo vymeňte batériu za novú.
- Ak sa na displeji zobrazuje chyba alebo ak sa nedarí dlhý čas váhu vypnúť, vyberte, prosím, na približne 3 sekundy batériu a potom ju znovu vložte. Ak sa vám tento problém nepodarí vyriešiť, požiadajte, prosím, o radu svojho predajcu.

SK



Automatické zapnutie



Pozor: Nebezpečenstvo pošmyknutia sa na mokrom povrchu!

TECHNICKÉ ÚDAJE

Maximálna nosnosť 150 kg

Meracie rozlíšenie 100 g/0,1 %

Napájanie: 1 × 3 V lítiová batéria CR 2032 (súčasťou balenia)

VYUŽITIE A LIKVIDÁCIA OBALOV

Baliaci papier a vlnitá lepenka – odovzdajte do zberných surovín. Prebalová fólia, PE vrecká, plastové diely – vyhadzujte do kontajnerov na plasty.

LIKVIDÁCIA VÝROBKU PO SKONČENÍ ŽIVOTNOSTI

Likvidácia použitých elektrických a elektronických zariadení (platí v členských krajinách EÚ a ďalších európskych krajinách so zavedeným systémom triedenia odpadu)

Vyobrazený symbol na produkte alebo na obale znamená, že s produktom by sa nemalo nakladať ako s domovým odpadom. Produkt odovzdajte na miesto určené na recykláciu elektrických a elektronických zariadení. Správnu likvidáciu produktu zabránite negatívnym vplyvom na ľudské zdravie a životné prostredie. Recyklácia materiálov prispieva k ochrane prírodných zdrojov. Viac informácií o recyklácii tohto produktu vám poskytne obecný úrad, organizácia na spracovanie domového odpadu alebo predajné miesto, kde ste produkt kúpili.



08/05

Tento výrobok spĺňa požiadavky smerníc EÚ o elektromagnetickej kompatibilite a elektrickej bezpečnosti.



Návod na obsluhu je k dispozícii na webových stránkach www.ecg.sk.

Zmena textu a technických parametrov vyhradená.

INSTRUKCJE BEZPIECZEŃSTWA

Należy uważnie przeczytać i zachować do wglądu!

Uwaga: Wskazówki dot. bezpieczeństwa, zawarte w niniejszej instrukcji, nie obejmują wszystkich warunków i sytuacji mogących spowodować zagrożenie. Najważniejszym czynnikiem odpowiadającym za bezpieczne korzystanie z urządzeń elektrycznych jest ostrożność i zdrowy rozsądek. Należy mieć to na uwadze w trakcie obsługi urządzenia. Nie ponosimy odpowiedzialności za szkody powstałe w trakcie transportu, na skutek nieprawidłowego użytkowania oraz zmiany lub modyfikacji którejkolwiek części urządzenia.

Korzystając z urządzenia, należy pamiętać o podstawowych zasadach bezpieczeństwa, między innymi:

1. Cyfrowa waga osobista jest przeznaczona wyłącznie do użytku domowego.
2. **Wszelkie naprawy należy zlecić w profesjonalnym serwisie!**
3. Nie należy korzystać z wagi w pobliżu urządzeń emitujących pole elektromagnetyczne. Aby uniknąć wzajemnych zakłóceń, wagę należy umieścić w odpowiedniej odległości od tego typu urządzeń.
4. Wynik ważenia jest wyłącznie orientacyjny. Produkt nie jest urządzeniem medycznym. Leki i dietę, mające zapewnić optymalną masę ciała, należy zawsze skonsultować z lekarzem.
5. Do otworów urządzenia nie wolno wkładać żadnych przedmiotów.
6. Waga przeznaczona jest do ważenia osób powyżej lat 10.
7. Urządzenie nie służy do ważenia zwierząt domowych.
8. Unikaj wstrząsów, uderzeń i nie skacz po urządzeniu.
9. Jeżeli urządzenie stoi na mokrej powierzchni, można się na nim łatwo pośliznąć. Jeżeli stoi na gładkiej powierzchni, nie należy

stawać na brzegu, ale równomiernie obciążyć całą powierzchnię urządzenia.

10. Z powodu impedancji **nie należy stosować urządzenia w następujących sytuacjach:**

- a) w przypadku korzystania z kardiostymulatora lub innego elektronicznego implantu medycznego
- b) w przypadku problemów i chorób sercowych
- c) w trakcie ciąży
- d) w przypadku korzystania z dializy
- e) w stanach gorączkowych
- f) cierpiąc na osteoporozę
- g) w przypadku wysypki lub obrzęku
- h) po ćwiczeniach trwających powyżej 10 godzin
- i) przy tętnie poniżej 60 uderzeń na minutę

11. Należy używać urządzenie wyłącznie zgodnie z zaleceniami zawartymi w niniejszej instrukcji.

12. Producent nie ponosi odpowiedzialności za szkody powstałe na skutek nieprawidłowego stosowania urządzenia.

13. Urządzenie nie jest przeznaczone do użytku przez osoby (w tym dzieci), którym niepełnosprawność fizyczna lub psychiczna albo brak doświadczenia nie pozwala bezpiecznie używać urządzenia bez nadzoru lub jeżeli nie zostały odpowiednio poinstruowane w zakresie obsługi urządzenia przez odpowiedzialną za nie osobę. Nie należy dopuścić do sytuacji, w której dzieci bawią się urządzeniem.

Do not immerse in water! – Nie zanurzaj w wodzie!

Ostrzeżenie

- 1. Przed ważeniem należy zdjąć obuwie i skarpety.
- 2. Zalecamy ważenie codziennie o tej samej porze.
- 3. Zmierzona wartość może wprowadzić w błąd przy ważeniu po intensywnym wysiłku, przy diecie lub przy wysokiej temperaturze.

4. Zmierzone dane dot. tłuszczu, wody i masy mięśniowej mogą być niedokładne dla poniższych grup osób:

- dzieci poniżej 10 lat i dorosłych powyżej 100 lat (mogą stosować urządzenie tylko do podstawowego pomiaru masy),
- dorosłych powyżej 70 lat,
- osób uprawiających fitness i profesjonalnych sportowców.

INSTRUKCJE UŻYTKOWANIA

Cechy i parametry

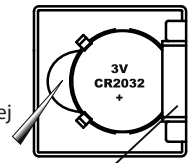
- Wysoce precyzyjny czujnik tensometryczny.
- Tryb wielofunkcyjny: pomiar ilości tłuszczu, wody, tkanki mięśniowej oraz kości oraz obliczanie zalecanego spożycia kalorii.
- Wbudowana pamięć dla 12 użytkowników.
- Tryb opcjonalny ważenia podstawowego (pominięcie ustawiania parametrów): Automatyczne ważenie po wejściu na wagę i sumowanie wagi podczas dowożenia.
- Wskaźnik słabej baterii i przeciążenia.

Funkcje przycisków

- SET Włączenie wagi i przejście do następnego parametru (patrz ustawianie parametrów osobistych)
- ▲ Poszczególne naciśnięcia zwiększają wartość parametru. Przytrzymanie przycisku przyspieszy zwiększanie wartości.
 - ▼ Poszczególne naciśnięcia zmniejszają wartość parametru. Przytrzymanie przycisku przyspieszy zmniejszanie wartości.

Wkładanie / wymiana baterii

1. Usuń folię izolacyjną z kontaktów nowej baterii.
2. Otwórz pokrywę baterii na dolnej części wagi.
3. Wyjmij rozładowaną baterię.
4. Włóż nową baterię i zamknij pokrywę komory baterii. Należy pamiętać o prawidłowej polaryzacji.



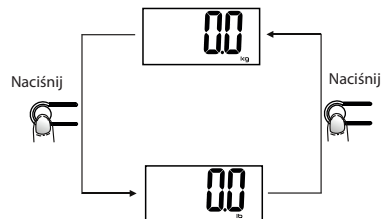
Ustawienie jednostki masy

Na dolnej stronie wagi znajduje się przycisk zmiany jednostek, patrz rysunek. Naciśnięcie tego przycisku spowoduje przełączenie jednostek wagi. Gdy waga jest wyłączona, naciśnięcie przycisku zmiany jednostki spowoduje wyświetlenie na ekranie LCD aktualnej jednostki wagi. Ponowne naciśnięcie przycisku spowoduje przełączenie na kolejną jednostkę.

Po wybraniu preferowanej jednostki waga zostanie wyłączona po upływie 20 sekund. Podczas następnego włączenia wagi skala będzie wyświetlana w nowo wybranej jednostce.

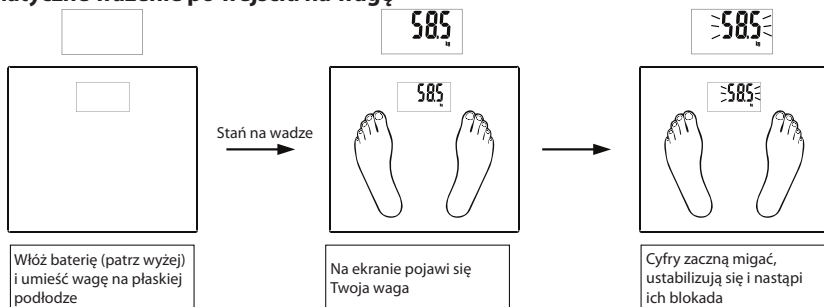
- Podczas ustawienia jednostki wagi na lb jednostką domyślną wzrostu będą stopy/cale.
- Podczas ustawienia jednostki wagi na kg jednostką domyślną wzrostu będą centymetry.

Uwaga: Domyślny system miar wagi jest zależny od regionu.



Podstawowe mierzenie ciężaru (Bez ustawiania parametrów)

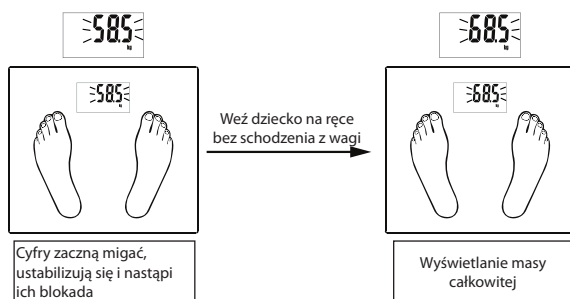
Automatyczne ważenie po wejściu na wagę



PL

Dodawanie masy przy doważaniu

Masa ważonego obiektu musi wynosić powyżej 2 kg. Aby zważyć np. swoje dziecko, należy zważyć najpierw siebie (poczekać, aż cyferki się ustabilizują), a następnie bez schodzenia z wagi wziąć dziecko na ręce. Cyferki zaczną migać, a następnie ustabilizują się. Różnica po odjęciu własnej masy od nowej wartości będzie masą dziecka.



Pomiar tkanki tłuszczowej, wody, masy mięśniowej, kości i kalorii

Sposób pomiaru

Przez organizm przechodzą sygnały elektryczne o określonej częstotliwości, przy czym impedancja tłuszczu jest wyższa, niż impedancja masy mięśniowej i innych tkanek ciała ludzkiego. Urządzenie wytwarza zmienny prąd elektryczny o bezpiecznej częstotliwości i niskim napięciu. Za pomocą analizy oporu biologicznego w trakcie przepływu prądu przez ciało (impedancja poszczególnych tkanek, tłuszczu i mięśni jest różna) obliczany jest procentowy udział tłuszczu w ciele człowieka.

Zawartość procentowa tkanki tłuszczowej

Wskaźnik ten określa procentową zawartość tłuszczu w organizmie człowieka.

Zawartość tłuszczu powinna znajdować się na odpowiednim poziomie, zbyt wysoka zawartość tłuszczu ma negatywny wpływ na procesy metaboliczne i zwiększa ryzyko powstania wielu schorzeń.

Tabela kondycji według zawartości tłuszczu/wody

Wiek	Zawartość tłuszczu (M)	Zawartość wody (K)	Zawartość tłuszczu (M)	Zawartość wody (M)	Kondycja	Wskaźnik stopnia otyłości
≤30	4,0 — 16,0 %	66,0 — 57,8 %	4,0 — 11,0 %	66,0 — 61,2 %	zbyt chudy	
	16,1 — 20,5 %	57,7 — 54,7 %	11,1 — 15,5 %	61,1 — 58,1 %	chudy	
	20,6 — 25,0 %	54,6 — 51,6 %	15,6 — 20,0 %	58,0 — 55,0 %	normalny	
	25,1 — 30,5 %	51,5 — 47,8 %	20,1 — 24,5 %	54,9 — 51,9 %	otyły	
	30,6 — 60,0 %	47,7 — 27,5 %	24,6 — 60,0 %	51,8 — 27,5 %	bardzo otyły	
>30	4,0 — 20,0 %	66,0 — 55,0 %	4,0 — 15,0 %	66,0 — 58,4 %	zbyt chudy	
	20,1 — 25,0 %	54,9 — 51,6 %	15,1 — 19,5 %	58,3 — 55,3 %	chudy	
	25,1 — 30,0 %	51,5 — 48,1 %	19,6 — 24,0 %	55,2 — 52,3 %	normalny	
	30,1 — 35,0 %	48,0 — 44,7 %	24,1 — 28,5 %	52,2 — 49,2 %	otyły	
	35,1 — 60,0 %	44,6 — 27,5 %	28,6 — 60,0 %	49,1 — 27,5 %	bardzo otyły	

Uwaga: Wartości podane w tabeli mają charakter wyłącznie orientacyjny.

(1) Ustawienie danych osobowych

- Po pierwszym włożeniu baterii i włączeniu parametry zostaną ustawione domyślnie w następujący sposób:

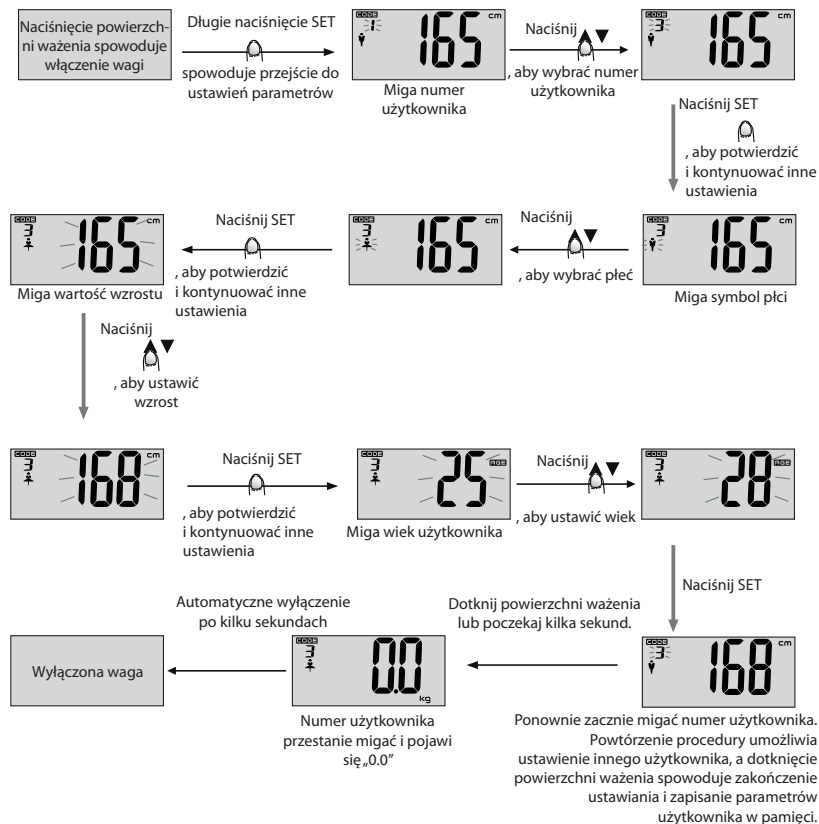
Pamięć	Płeć	Wzrost	Wiek
1	Mężczyzna	165 cm	25

- Parametry można ustawić w następującym zakresie:

Pamięć	Płeć	Wzrost	Wiek
1 ~ 12	mężczyzna/ kobieta	100 ~ 250 cm	10 ~ 100

- Ustawienie parametrów

Przykład: Użytkownik nr 3, kobieta, 168 cm, 28 lat może ustawić swoje dane w następujący sposób:



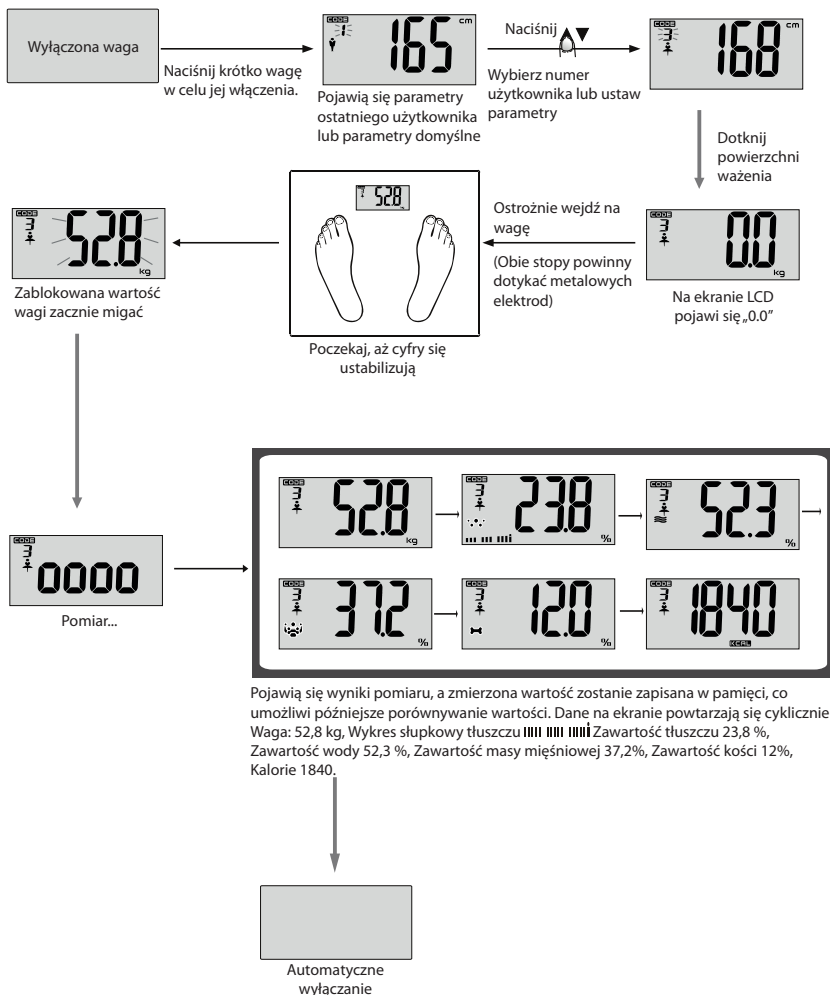
Uwaga:

- Jeżeli wprowadzanie danych zostanie przerwane na kilka sekund, wprowadzone parametry będą automatycznie zapisane w pamięci, a na ekranie pojawi się „0”, co oznacza, że można rozpocząć pomiar zawartości tkanki tłuszczowej.
- Jeśli podczas wprowadzania parametrów na ekranie pojawi się „0”, długie naciśnięcie przycisku **SET** spowoduje powrót do ustawiania danych osobowych i umożliwi wprowadzenie numeru użytkownika, płci, wzrostu i wieku.

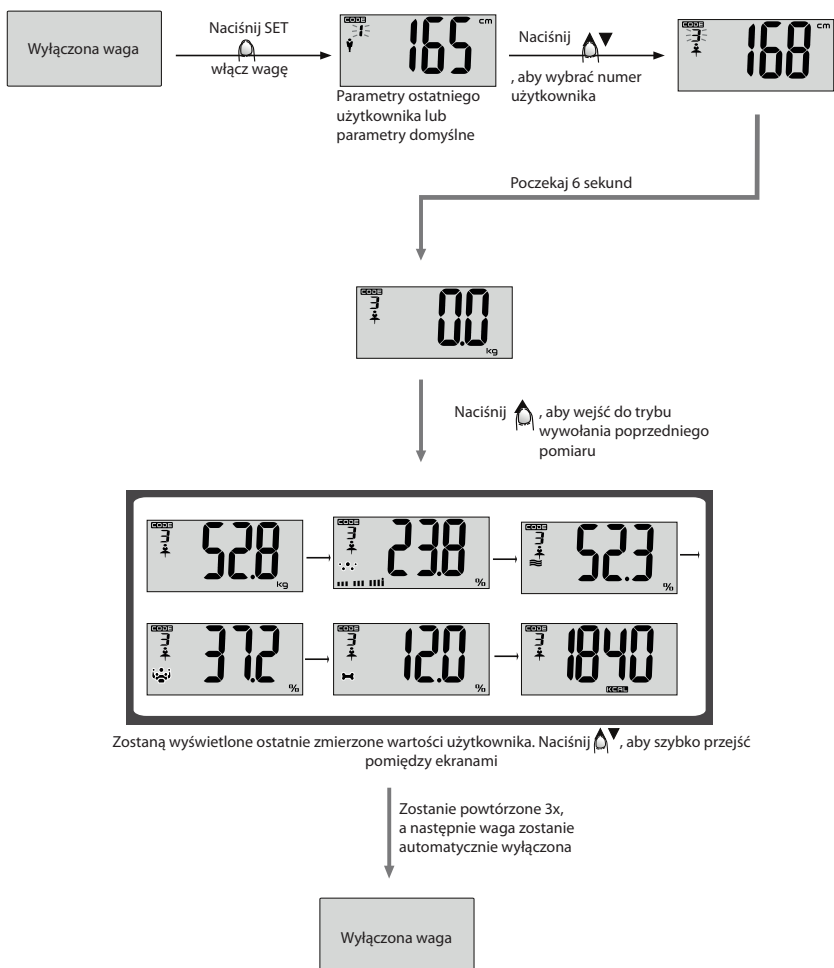
(2) Pomiar danych fizycznych

Krótkie naciśnięcie wagi spowoduje jej włączenie. Następnie należy nacisnąć i przytrzymać przycisk SET i wybrać numer użytkownika za pomocą strzałek. Po chwili, kiedy numer użytkownika przestanie migać, należy wejść na wagę. (Upewnij się, że stopy dotykają metalowych elektrod na powierzchni ważenia. W przeciwnym razie nie będzie możliwe przeprowadzenie pomiaru zawartości tkanki tłuszczowej.) W celu zapewnienia dokładności pomiaru należy zdjąć buty i skarpety przed wejściem na wagę.

Przykład: Użytkownik nr 3, kobieta, 168 cm, 28 lat może zmierzyć zawartość w następujący sposób:



(3) Wywołanie ostatnio zmierzonych wartości



ZAKRES WYŚWIETLANIA

Indeks \ Pozycja	Masa	Tłuszcz (%)	Woda (%)	Masa mięśniowa (%)	Kości (%)	Kalorie
Zakres indeksu	--	4,0% ~ 60,0%	27,5% ~ 66,0%	20,0% ~ 56,0%	2,0% ~ 20,0%	--
Rozdzielczość skali	0,1 kg 0,2 lb	0,1%	0,1%	0,1%	0,1%	1kCal

Informacje odnośnie kalorii

Kaloria jest jednostką energii.

Kalorie oraz zużycie energii

Wyświetlana wartość podaje energię, która jest potrzebna do zachowania codziennego metabolizmu i umożliwienia normalnego funkcjonowania organizmu przy danej wadze, wzroście, wieku i płci.

Kalorie i odchudzanie

Kontrola ilości dostarczanych do organizmu kalorii w kombinacji z odpowiednim wysiłkiem fizycznym stanowi skuteczną metodę utraty wagi. Zasada jest bardzo prosta. Jeżeli ilość dostarczanej w ciągu dnia energii nie jest w stanie pokryć wydatków energetycznych organizmu, rozpocznie się proces rozkładania cukrów i tłuszczów w celu pokrycia zużycia energii organizmu. Efektem jest utrata wagi.

OSTRZEŻENIA



Rozładowana bateria

Bateria jest rozładowana, należy ją wymienić.



Przeciążenie

Przeciążenie – przekroczenie maksymalnej nośności wagi. Należy zejść z wagi, aby nie doszło do jej uszkodzenia.



Zbyt niski procent zawartości tłuszczu

Procent zawartości tłuszczu jest zbyt niski. Należy zmienić dietę i dbać o siebie.



Zbyt wysoki procent zawartości tłuszczu

Procent zawartości tłuszczu jest zbyt wysoki. Należy zmienić dietę i więcej ćwiczyć.



Powtórzenie ważenia

Jeżeli po zejściu z wagi zostanie wyświetlone „C”, oznacza to błąd pomiaru. Należy powtórzyć ważenie/pomiar.

KONSERWACJA I CZYSZCZENIE

- Powierzchnia wagi jest śliska po zamoczeniu. Powierzchnia powinna być zawsze sucha!
- W trakcie ważenia należy stać bez ruchu.
- Należy unikać wstrząsów, uderzeń i upuszczenia urządzenia.
- Waga jest urządzeniem precyzyjnym i należy obchodzić się z nią ostrożnie.
- Do czyszczenia wagi używać mokrej szmatki i uważać, aby do wnętrza wagi nie dostała się woda. **NIE STOSOWAĆ** chemicznych środków czyszczących ani substancji trujących. Nie zanurzać wagi w wodzie!
- Używaj urządzenia w chłodnym i suchym pomieszczeniu.
- Waga powinna zawsze znajdować się w pozycji poziomej.
- Jeżeli nie można włączyć wagi, należy sprawdzić, czy włożono baterię, albo czy bateria nie jest rozładowana. Należy włożyć baterię, a jeżeli jest rozładowana, wymienić ją.
- Jeżeli wyświetlacz pokazuje błąd, lub nie można przez dłuższy czas wyłączyć wagi, należy na ok. 3 sekundy wyjąć baterię i włożyć ją ponownie. Jeżeli nie udaje się rozwiązać problemu, należy zwrócić się o pomoc do sprzedawcy.

PL



Automatyczne włączanie



Uwaga: Niebezpieczeństwo poślizgu na mokrej powierzchni!

DANE TECHNICZNE

Maks. obciążenie 150 kg

Pomiar z dokładnością do 100 g / 0,1%

Zasilanie: 1 × 3 V bateria litowa CR 2032 (w zestawie)

EKSPLOATACJA I USUWANIE ODPADÓW

Papier służący do owinięcia i tektura falista – przekazać na wysypisko śmieci. Folia opakowaniowa, torby PE, elementy z plastiku – wrzucić do pojemników z plastikiem do recyklingu.

USUWANIE PRODUKTÓW PO ZAKOŃCZENIU EKSPLOATACJI

Usuwanie zużytego sprzętu elektrycznego i elektronicznego (dotyczy krajów członkowskich UE i innych krajów europejskich z wprowadzonym systemem zbiórki odpadów)

Przedstawiony symbol na produkcie lub opakowaniu oznacza, że produkt nie może być zaliczany do odpadów komunalnych. Należy go przekazać do odpowiedniego punktu zajmującego się recyklingiem sprzętu elektrycznego i elektronicznego. Prawidłowy recykling produktu zabiega negatywnym konsekwencjom dla zdrowia ludzkiego i środowiska naturalnego.

Recykling przyczynia się do zachowania surowców naturalnych. W celu uzyskania dalszych informacji o recyklingu tego produktu należy się skontaktować z lokalnymi władzami, krajową organizacją zajmującą się przetwarzaniem odpadów lub sklepem, który sprzedał produkt.



08/05

Produkt spełnia wymagania dyrektyw UE w zakresie kompatybilności elektromagnetycznej i bezpieczeństwa urządzeń elektrycznych.



Instrukcja obsługi jest dostępna na stronie internetowej www.ecg.cz.

Zastrzegamy sobie prawo do zmiany tekstu i parametrów technicznych.

BIZTONSÁGI UTASÍTÁSOK

Olvassa el figyelmesen és a későbbi felhasználásokhoz is őrizze meg!

Figyelmeztetés! A jelen útmutatóban feltüntetett biztonsági előírások nem tartalmazzák minden olyan feltételt és körülményt, amely a használat során bekövetkezhet. A felhasználónak meg kell értenie, hogy egyetlen termékbe sem lehet beépíteni a felhasználótól elvárható elővigyázatosságot és gondosságot. Ezekről a terméket használó és kezelő felhasználóknak kell gondoskodniuk. Nem vállalunk felelősséget a készülék helytelen használatából, a készülék bármilyen jellegű átalakításából és módosításából eredő károkért.

A sérülések megelőzése érdekében, a termék használata során tartsa be az általános és az alábbiakban feltüntetett biztonsági utasításokat:

1. A digitális személyi mérleg csak háztartási felhasználásra alkalmas.
2. **A javításokat bízza a szakszervizre!**
3. A mérleget ne használja elektromágneses mezőt létrehozó készülékek közelében. A mérleget kellő távolságban helyezze el az ilyen készülékektől, hogy azok kölcsönösen ne zavarják egymást.
4. A termék által mért érték csak tájékoztató jellegű. A termék nem orvosi készülék. Az optimális testsúly eléréséhez alkalmazott gyógyszerekről és diétákról kérjen tanácsot a házi orvosától.
5. A készülék nyílásaiba semmilyen tárgyat se dugjon be.
6. A készülék 10 évnél idősebb személyek súlymérésére alkalmas.
7. A mérlegen háziállatok súlyát mérni tilos.
8. A mérleget óvja az ütésektől, illetve azon ne ugráljon.
9. A nedves felületen Ön vagy a mérleg is megcsúszhat. A mérleg szélére ne álljon rá, súlymérés közben álljon stabilan és az egyensúlyát megtartva.

10. A bioelektromos ellenállás miatt **a készüléket ne használja az alábbi esetekben:**

- a) szívritmus-szabályozó (pacemaker) vagy más beültetett elektronikus implantátum használata esetén
- b) szívzavarokban vagy szívbetegségben szenved
- c) várandósság alatt
- d) ha dialízisre jár
- e) lázas
- f) csontritkulásban (osteoporosis) szenved
- g) ödémás vagy duzzanata van
- h) több mint 10 órás edzésen vett részt
- i) szívverése percenként kevesebb, mint 60

11. A mérleget kizárólag csak a jelen útmutatóban leírtak szerint, az utasításokat betartva használja.

12. A gyártó nem felel a készülék helytelen használata miatt bekövetkezett károkért.

13. A készüléket nem használhatják olyan testi, értelmi, érzékszervi fogyatékos, vagy tapasztalatlan személyek (gyermeket is beleértve), akik nem képesek a készülék biztonságos használatára, kivéve azon eseteket, amikor a készüléket más felelős személy utasításai szerint és felügyelete mellett használják. A termék nem játék, ne engedje, hogy a gyerekek a készülékkel játszanak.

DO NOT IMMERSE IN WATER! – VÍZBE MÁRTANI TILOS!

Figyelmeztetés!

1. A súlymérés megkezdése előtt a cipőjét és a zokniját húzza le.
2. Javasoljuk, hogy a súlymérést minden nap azonos időben hajtsa végre.
3. A mért eredmény intenzív torna, jelentős diéta vagy szélsőséges hőmérséklet miatt megtévesztő lehet.
4. A test zsír-, víz- és izomtömeg-tartalmának mért értékei az alábbi személyeknél jelentősen eltérhet:

- 10 év alatti gyermekek és 100 év feletti felnőttek (ők a készüléket csak a testsúly alpmérésére használhatják),
- felnőttek 70 év felett,
- fitnesst űző személyek és hivatásos sportolók.

HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ

Tulajdonságok és paraméterek

- Nagy pontosságú tenzometrikus érzékelő.
- Multifunkciós üzemmód: zsír-, víz-, izom- és csonttömeg-index, valamint ajánlott kalóriabevitel kiszámítása.
- Beépített memória 12 különböző felhasználóra.
- Alpmérés választható üzemmód (paraméter beállítások átugrása): Automatikus mérés mérlegre lépéskor és súlyszámítás későbbi mérlegeléskor.
- Gyenge elem és túlterhelés jelző.

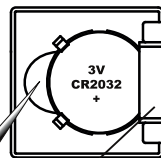
Funkció gombok

SET Mérleg bekapcsolása és átlépés a következő paraméterhez (lásd személyi paraméterek beállítása)

- ▲ Az egyes érintések növelik a paraméterek értékét az egyes lépések után. A gomb lenyomásával gyorsíthatja az értékek növelését.
- ▼ Az egyes megnyomások lépésenként csökkentik a paraméter értékeket. A gomb lenyomásával gyorsíthatja az értékek csökkentését.

Elem behelyezése / cseréje

1. Az elemről előbb távolítsa el a szigetelő fóliát.
2. Nyissa ki az elemrekesz fedelét a mérleg alján.
3. Vegye ki a lemerült elemet.
4. Helyezzen be új elemet és csukja be az elemtartó fedelét. Ügyeljen a helyes polaritásra.



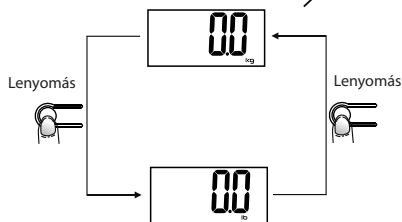
Tömeg mértékegység beállítása

A mérleg alján található mértékegységváltó gomb található, lásd az ábrán. Az átkapcsoló gomb lenyomásával átkapcsolhat a súlyértékek között. Kikapcsolt állapotban a mértékegység kapcsolót nyomja meg, így megjelenítheti az aktuálisan megadott súlymérték. A gomb újabb megnyomásával átkapcsol a kért értékre.

A kiválasztott mértékegység megadása után, a mérleg 20 másodperc múlva automatikusan kikapcsol. A mérleg következő bekapcsolásakor a testsúly már az újonnan megadott mértékegységet mutatja.

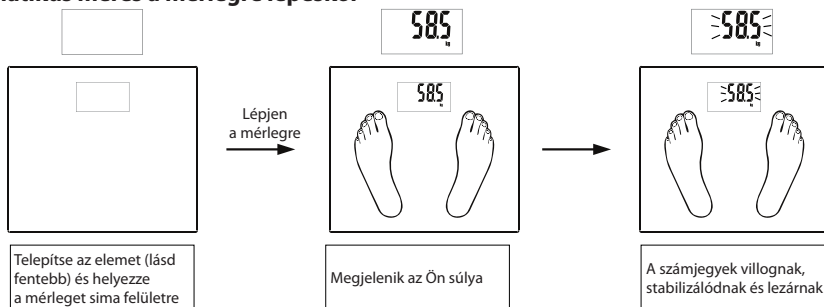
- Testsúly lb-ra történő beállításával a magasság mértékegység kijelzése hüvelykben történik.
- Testsúly kg-ra történő beállításával a magasság mértékegység kijelzése cm-ben történik.

Megjegyzés: Az alapértelmezett mérési rendszer régiófüggő.



Alap súlymérés (Paraméter beállítások nélkül)

Automatikus mérés a mérlegre lépéskor



HU

Hozzá mérés funkció

A mérendő test csak 2 kg-nál nehezebb lehet. Amennyiben szeretné megmérni a gyermeke súlyát, akkor előbb Ön lépjen fel a mérlegre (várja meg a kijelzés stabil értékét), a mérlegről ne lépjen le, majd fogja a karjába a gyermekét. A számjegyek villogni kezdenek, majd állandósulnak, és a megjelenített súlyérték stabilizálódik. A teljes súlyból vonja le a saját testsúlyát, a végeredmény a gyermeke testsúlya lesz.



Testzsír, víz, izomtömeg, csontozat és kalóriaszámítás

A mérés elve

Az emberi testben bizonyos frekvenciájú elektromos jelek áramlanak, ugyanakkor a testzsír ellenállása magasabb, mint az izomanyag vagy más testszövetek ellenállása. A készülék biztonságos frekvenciájú és alacsony feszültségű váltakozó elektromos jeleket képez. A biológiai ellenállás elemzésével, melyet az emberi test képez, ennek az áramnak áthaladásakor (a különböző szövetek, zsír és izomanyag ellenállása eltérő) az ellenállás különbségeiből lehet kiszámítani az emberi szervezet százalékos zsírtartalmát.

A testzsír százalékos aránya

Ez az index az emberi szervezetben lévő testzsír százalékos kifejezése.

Az emberi test zsírtartalmának bizonyos szinten kell lennie, a túl sok testzsír rontja a metabolikus folyamatokat, és ezzel növekszik a különböző megbetegedések veszélye.

A fizikai kondíció táblázata a zsír- és víztartalom alapján

Életkor	Zsírarány (N)	Vízarány (N)	Zsírarány (F)	Vízarány (F)	Fizikai kondíció	A túlsúly mértékének kijelzése
≤30	4,0–16,0 %	66,0–57,8 %	4,0–11,0 %	66,0–61,2 %	túl sovány	
	16,1–20,5 %	57,7–54,7 %	11,1–15,5 %	61,1–58,1 %	sovány	
	20,6–25,0 %	54,6–51,6 %	15,6–20,0 %	58,0–55,0 %	normális	
	25,1–30,5 %	51,5–47,8 %	20,1–24,5 %	54,9–51,9 %	túlsúlyos	
	30,6–60,0 %	47,7–27,5 %	24,6–60,0 %	51,8–27,5 %	erősen túlsúlyos	
>30	4,0–20,0 %	66,0–55,0 %	4,0–15,0 %	66,0–58,4 %	túl sovány	
	20,1–25,0 %	54,9–51,6 %	15,1–19,5 %	58,3–55,3 %	sovány	
	25,1–30,0 %	51,5–48,1 %	19,6–24,0 %	55,2–52,3 %	normális	
	30,1–35,0 %	48,0–44,7 %	24,1–28,5 %	52,2–49,2 %	túlsúlyos	
	35,1–60,0 %	44,6–27,5 %	28,6–60,0 %	49,1–27,5 %	erősen túlsúlyos	

Megjegyzés: Ennek a táblázatnak az adatai csupán tájékoztató jellegűek.

(1) A személyes adatok beállítása

1. Az első elembehelyezéskor az alábbi alapértelmezett értékeket találja:

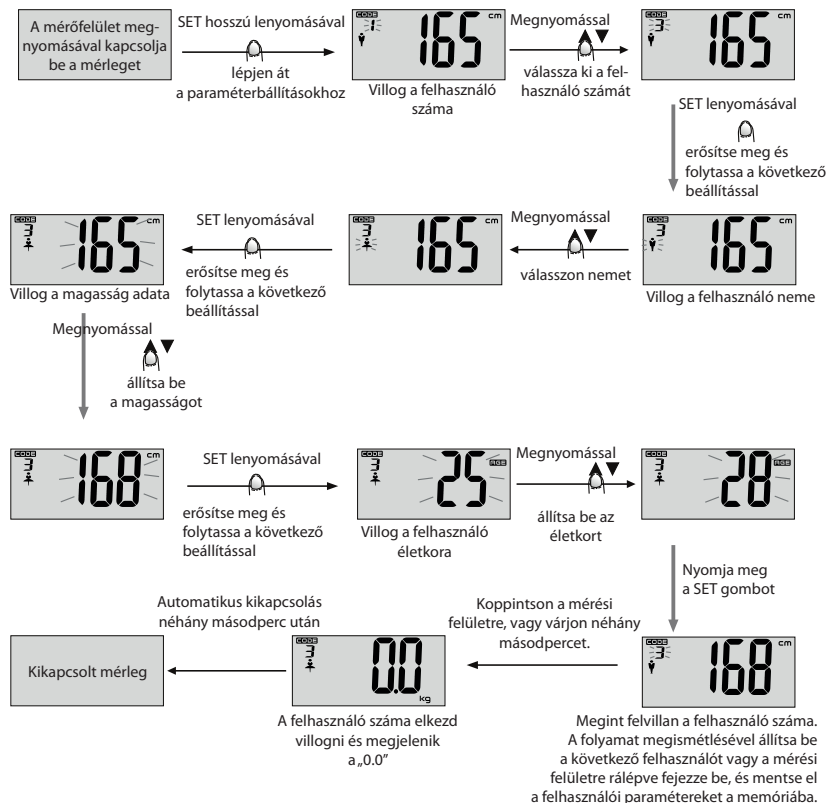
Memória	Nem	Magasság	Életkor
1	Férfi	165 cm	25

2. A paramétereket az alábbi hatókörön belül állíthatja be:

Memória	Nem	Magasság	Életkor
1 ~ 12	férfi/nő	100 ~ 250 cm	10 ~ 100

3. Paraméterbeállítások

Példa: A 3-as számú felhasználó nő, 168 cm magas, 28 éves saját adatait az alábbi módon állíthatja be:



HU

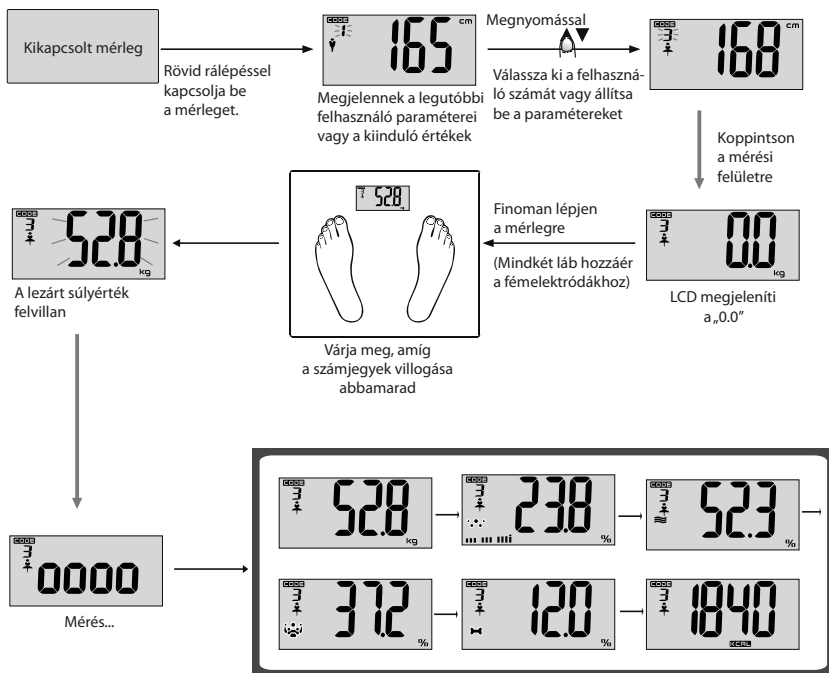
Megjegyzés:

- Amennyiben a személyi adatok megadása közben néhány másodperc szünetet tart, a már megadott paraméterek automatikusan a memóriába kerülnek és a kijelzőn „0” jelenik meg, ami azt jelenti, hogy a testsírtartalom mérést meg lehet kezdeni.
- Amennyiben a paraméterek megadása közben a kijelzőn „0” jelenik meg, a **SET** hosszan tartó lenyomásával visszatérhet a személyes adatok, nem, magasság és kor megadásához.

(2) A testadatok mérése

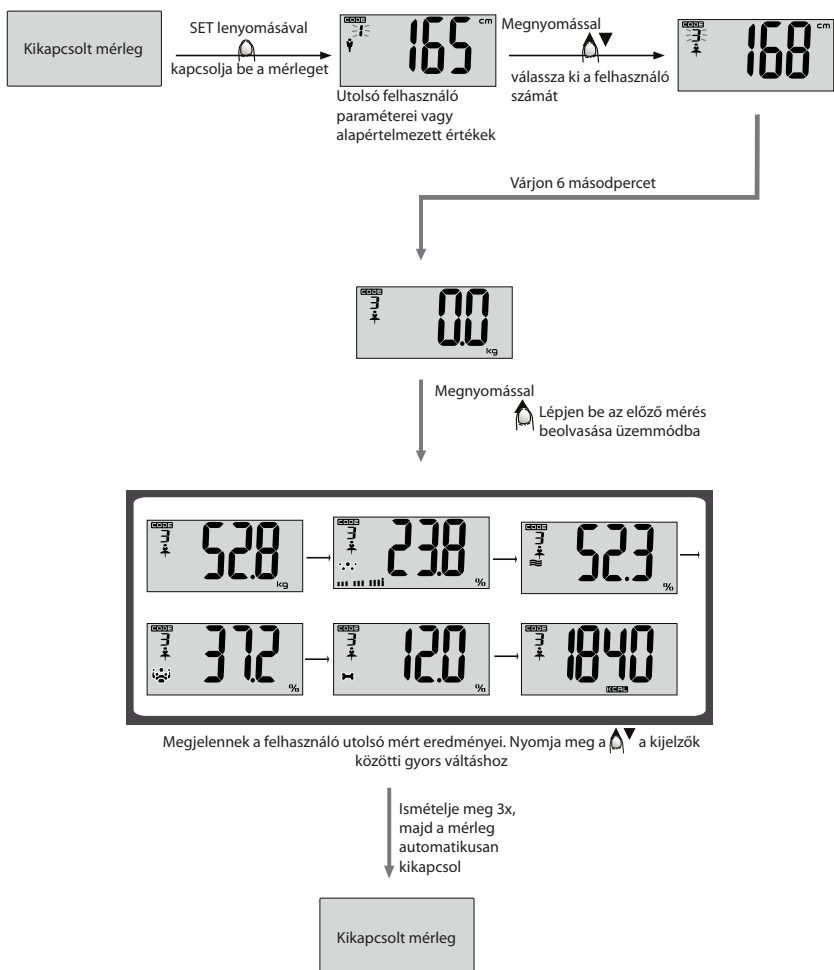
Rövid rálépéssel a mérleget kapcsolja be, majd hosszan nyomja meg a SET gombot és a nyílak segítségével válassza ki a felhasználót. Rövidesen, amennyiben a felhasználó száma villogni kezd, lépjen a mérlegre. (Győződjön meg róla, hogy a talpai hozzáérjenek a mérőlap fémelektrodáihoz. Máskülönbén a zsirtömeget nem lehet megmérni.) A mérés pontossága miatt a mérlegrelépés előtt vegye le cipőjét és zokniját.

Példa: A 3-as számú felhasználó nő, 168 cm magas, 28 éves, adatait az alábbi módon állíthatja be:



Automatikus kikapcsolás

(3) Utolsó mért értékek előhívása



MEGJELENÍTÉS HATÓKÖRE

Index \ Tétel	Tömeg	Zsír (%)	Víz (%)	Izomtömeg (%)	Csontozat (%)	Kalória
Index hatókör	--	4,0% és 60,0% között	27,5% és 66,0% között	20,0% és 56,0% között	2,0% és 20,0% között	--
Skálafelbontás	0,1 kg 0,2 lb	0,1%	0,1%	0,1%	0,1%	1kCal

HU

Megjegyzés a kalóriákhoz

Kalória – energia mértékegysége.

Kalória és az energiaszükséglet

A kijelzett érték azt az energiát adja meg, ami az Ön súlya, magassága, kora és neme figyelembevételével átlagos aktivitás mellett a mindennapi metabolizmus fenntartásához szükséges.

Kalória és fogyás

Kalóriabevitel ellenőrzése megfelelő testmozgással kombinálva a testsúlycsökkentés hatékony módja. Az alapelv nagyon egyszerű. Amennyiben a napi energiabevitel nem képes fedezni a szervezet energiafelhasználását, a tárolt cukrok és zsírok elkezdnek felbomlani, hogy étetésükkel a szervezet energiaigényét fedezze. A végeredmény a fogyás.

FIGYELMEZTETÉSEK



Lemerült elem

Az elem lemerült, azt cserélje ki.



Túlterhelés

Túlterhelés – maximális súly túllépése. A mérlegről lépjen le, ezzel megelőzheti a mérleg maradandó károsodását.



Túl alacsony testzsír %

A testzsír % túl alacsony. Fogyasszon táplálóbb ételeket és ügyeljen testére.



Túl magas testzsír %

A testzsír % túl magas. Tartson diétát, és többet tornázzon.



Mérésismétlés

Amennyiben a mérlegről való lelépés után a kijelzőn a „C” felirat jelenik meg, akkor az azt jelenti, hogy a mérés közben hiba történt. Ismétlje meg a súlymérést.

KARBANTARTÁS ÉS TISZTÍTÁS

- A mérleg felülete nedvesség hatására csúszóssá válhat. Tartsa szárazon!
- Súlymérés közben ne mozogjon.
- Készüléket ne tegye ki rázásnak, erős rezgésnek illetve azt védje a leeséstől.
- A mérleg egy precíziós készülék, amellyel óvatosan kell bánni.
- A mérleget enyhén benedvesített puha ruhával törölje meg, ügyeljen arra, hogy a készülék belsejébe ne kerüljön víz. A tisztításhoz vegyi és karcoló anyagokat **NE HASZNÁLJON**. A mérleget vízbe mártani tilos!
- A mérleget hűvös és száraz levegőjű helyiségben használja.
- A mérleg használat közben legyen teljesen vízszintes helyzetben.
- Ha a mérleget nem sikerül bekapcsolni, ellenőrizze, hogy van-e benne elem, vagy nincs-e lemerülve. Újból helyezze be az elemet, vagy cserélje ki újjal.
- Amennyiben a kijelzőn hosszú ideig hibaüzenet látható, vagy a mérleget nem tudja lekapcsolni, akkor vegye ki az elemet legalább 3 másodpercre a készülékből, majd ismét helyezze be. Amennyiben ezzel a lépéssel nem tudja megszüntetni a hibát, akkor kérjen tanácsot a készülék eladójától.

HU



Automatikus bekapcsolás



Figyelem! A nedves és vizes felületen elcsúszhat!

MŰSZAKI ADATOK

Maximális terhelhetőség: 150 kg

Méréslépték: 100 g / 0,1%

Tápellátás: 1 × 3 V CR 2032 lithium elem (a csomagolás része)

HULLADÉKFELHASZNÁLÁS ÉS MEGSEMMISÍTÉS

A csomagolópapírt és hullámpapírt adja le hulladékgyűjtő telepen. Csomagolófólia, PE zacskók, műanyag alkatrészek – műanyaggyűjtő szelektív hulladéktároló edénybe.

ÉLETTARTAM LEJÁRTÁT KÖVETŐ MEGSEMMISÍTÉS

Használt elektromos és elektronikus készülékek megsemmisítése (érvényes az EU tagállamokban és számos szelektív hulladékgyűjtést végző európai országban)

Ez a termék vagy csomagolásán található jelzés azt mutatja, hogy a terméket tilos standard háztartási hulladékként megsemmisíteni. A terméket elektromos és elektronikus berendezések újrahasznosítására szakosodott hulladékgyűjtő telepen adja le. A termék helyes megsemmisítésével megelőzi, hogy káros hatást fejtsen ki az emberi egészségre és környezetünkre. Az anyagok újrahasznosítása kíméli a természetes forrásainkat. A termék újrahasznosításával kapcsolatosan bővebb információkat a helyi önkormányzattól, a háztartási hulladékot feldolgozó szervezettől, vagy a termék forgalmazójától kérhet.



08/05

Ez a termék megfelel a kiefeszültségű berendezések biztonságára és az elektromágneses kompatibilitásra vonatkozó EU irányelveknek.



A készülék használati útmutatója a www.ecg.cz oldalon található.

A szöveg és a műszaki paraméterek megváltoztatásának a joga fenntartva.

SICHERHEITSHINWEISE

Bitte aufmerksam lesen und gut aufbewahren!

Warnung: Die Sicherheitshinweise in dieser Bedienungsanleitung umfassen nicht alle möglichen Bedingungen und Situationen, zu denen es kommen kann. Der Anwender muss begreifen, dass der gesunde Menschenverstand, Vorsicht und Sorgfalt zu Faktoren gehören, die sich in kein Produkt einbauen lassen. Diese Faktoren müssen durch den / die Anwender sicher gestellt werden, die dieses Produkt verwenden und bedienen. Wir haften nicht für Schäden, die während des Transports, durch eine unsachgerechte Verwendung, Veränderung oder Modifikation der Geräteteile entstanden sind.

DE

Damit es nicht zu einem Unfall kommt, sollten bei der Bedienung alle grundlegenden Vorsichtsmaßnahmen eingehalten werden, einschließlich der folgenden:

1. Die digitale Personenwaage ausschließlich für den Gebrauch im Haushalt bestimmt.
2. **Vertrauen Sie sämtliche Reparaturen einem Fachservice an!**
3. Verwenden Sie diese Personenwaage nicht in der Nähe von Geräten, die elektromagnetische Felder haben. Platzieren Sie die Personenwaage in ausreichenden Entfernung von Geräten, um gegenseitige Störungen zu verhindern.
4. Das Ergebnis ist als Anhaltspunkt zu verstehen. Dieses Produkt ist kein medizinisches Gerät. Konsultieren Sie mit Ihrem Hausarzt Medikamente oder Ihre Diät, um ein optimales Gewicht zu erzielen.
5. Stecken Sie in die Öffnungen des Gerätes keine Gegenstände.
6. Die Personenwaage ist zum Wiegen von Personen ab 10 Jahren bestimmt.
7. Auf der Personenwaage dürfen keine Haustiere gewogen werden.
8. Schützen Sie die Personenwaage vor Stürzen oder Stößen. Springen Sie nicht auf die Waage.

9. Auf einer nassen Oberfläche könnten Sie oder das Gerät ausrutschen. Sie sollten auf glatten Oberflächen u.a. niemals auf den Rand der Personenwaage steigen und beim Wiegen halten Gleichgewicht halten.
10. Aufgrund der elektronischen Impedanz **sollten Sie das Gerät in den folgenden Fällen nicht benutzen:**
- a) wurde Ihnen ein Herzschrittmacher oder ein anderes elektronisches Implantat implantiert
 - b) haben Sie Herzbeschwerden oder leiden unter einer Erkrankung
 - c) während der Schwangerschaft
 - d) Sie gehen zur Dialyse
 - e) haben Fieber
 - f) leiden unter Osteoporose
 - g) haben ein Ödem oder eine Schwellung
 - h) haben Sie ein Training absolviert, das länger als 10 Stunden dauerte
 - i) ist Ihr Pulsschlag niedriger als 60 Pulsschläge pro Minute
11. Verwenden Sie das Produkt gemäß den in dieser Bedienungsanleitung aufgeführten Anweisungen.
12. Der Hersteller haftet nicht für Schäden, die durch eine unsachgemäße Verwendung dieses Gerätes entstanden sind.
13. Dieses Gerät ist nicht zur Verwendung durch Personen bestimmt (einschließlich Kindern), deren körperliches, sinnliches oder mentales Unvermögen bzw. mangelnde Erfahrungen oder Kenntnisse einen sicheren Gebrauch des Gerätes ausschließen würden, sofern diese nicht durch eine für ihre Sicherheit verantwortliche Person beaufsichtigt werden oder von einer solchen Person bzgl. der Verwendung des Gerätes instruiert wurden. Kinder müssen beaufsichtigt werden, damit sie mit dem Gerät nicht spielen.

Do not immerse in water! – Niemals ins Wasser tauchen!

Hinweis

1. Vor dem Wiegen Schuhe und Socken ablegen.
2. Wir empfehlen, das Wiegen täglich um die gleiche Uhrzeit vorzunehmen.
3. Die gemessenen Ergebnisse können nach einem intensiven Training, bei Diäten oder extrem hohen Temperaturen fehlerhaft sein.
4. Die gemessenen Werte für Fett, Wasser und Muskelmasse können bei folgenden Personen größere Abweichungen anzeigen:
 - Kinder unter 10 Jahren und Erwachsene ab 100 Jahren (diese können das Gerät ausschließlich zum Messen des Körpergewichtes benutzen),
 - Erwachsene ab 70 Jahren,
 - Personen, die Fitnesstraining betreiben oder Profisportler.

DE

GEBRAUCHSHINWEISE

Charakteristiken und Parameter

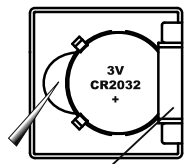
- Hochgenauer Dehnungsmessstreifen.
- Multifunktionsmodus: Messen des Fett-, Wasser-, Muskelmasse-, und Knochenindexes und Berechnung der empfohlenen Kalorienaufnahme.
- Integrierter Speicher für 12 verschiedene Anwender.
- Wählbarer Modus für Basiswiegen (Überspringen der eingestellten Parameter): Auto-Wiegen beim Treten auf die Wiege und Addieren des Gewichtes beim Nachwiegen.
- Anzeige für schwache Batterien und Überlastung.

Tastenfunktionen

- SET Einschalten der Personenwaage und Vorgehensweise zum nächsten Parameter (s. Sie Einstellung persönlicher Parameter)
- ▲ Mit einzelnen Knopfdrücken können Sie schrittweise den Parameterwert erhöhen. Wir die Taste gedrückt gehalten, wird die Erhöhung des Parameterwertes beschleunigt.
 - ▼ Mit einzelnen Knopfdrücken können Sie schrittweise den Parameterwert verringern. Wir die Taste gedrückt gehalten, wird die Erhöhung des Parameterwertes beschleunigt.

Einlegen / Auswechseln der Batterie

1. Vor der Erstverwendung zunächst vom Kontakt der neuen Batterie die Isolierfolie entfernen.
2. Batteriefach auf der Unterseite der Personenwaage öffnen.
3. Leere Batterie herausnehmen.
4. Neue Batterie hineinlegen und Batteriefach schließen. Achten Sie auf die richtige Polarität.

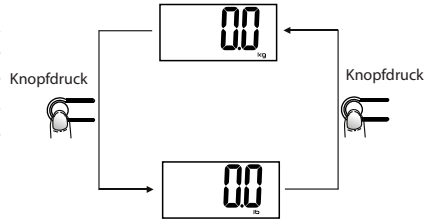


Gewichtseinheit einstellen

Auf der Unterseite der Personenwaage befindet sich eine Taste, die zur Änderung der Einheiten dient (s. Abbildung). Drücken Sie diese Konversionstaste, um die Gewichtseinheit zu ändern. Ist die Personenwaage ausgeschaltet, drücken Sie die Konversionstaste, auf dem LCD-Display wird die aktuelle Gewichtseinheit angezeigt. Taste erneut drücken, bis Sie zur gewünschten Einheit gelangen. Nachdem die bevorzugte Einheit ausgewählt wurde, schaltet sich die Personenwaage nach 20 Sekunden automatisch aus. Beim nächsten Einschalten der Personenwaage wird das Gewicht in den neu eingestellten Einheiten angezeigt.

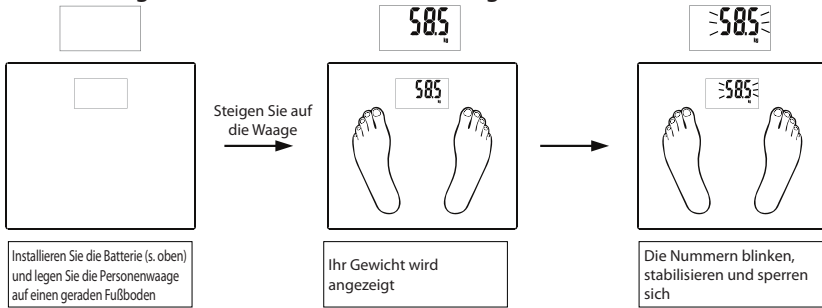
- Die Ausgangseinheit bei der Anzeige des Gewichtes in lb sind Fuß und Zoll.
- Die Ausgangseinheit bei der Anzeige des Gewichtes in kg sind Zentimeter.

Bemerkung: Das Messsystem der Personenwaage hängt von der jeweiligen Region ab.



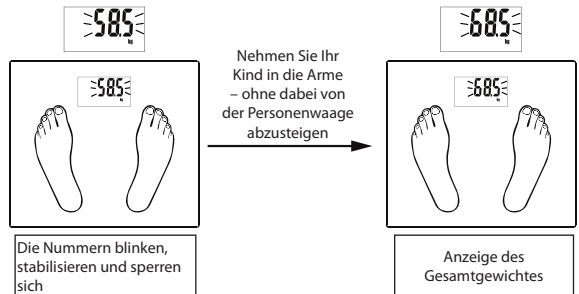
Grundlegende Gewichtsmessung (ohne eingestellte Parameter)

Automatisches Wiegen nach dem Treten auf die Waage



Addieren des Gewichtes beim Nachwiegen

Das gewogene Objekt muss mindestens 2 kg wiegen. Möchten Sie z.B. das Gewicht Ihres Kindes feststellen, wiegen Sie zunächst sich selbst, (warten Sie, bis die Zahlen stabilisiert sind) und nehmen anschließend – ohne dabei von der Personenwaage – Ihr Kind in den Arm. Die Zahlen beginnen zu blinken, sie stabilisieren sich und anschließend wird das fixierte Gewicht angezeigt. Rechnen Sie Ihr Gewicht von dem neuen ermittelten Gesamtgewicht ab – Sie erhalten einen Unterschiedsbetrag, der das Gewicht Ihres Kindes darstellt.



Messen von Körperfett, Wasser, Muskelmasse, Knochen und Kalorien

Messprinzip

Den menschlichen Organismus durchqueren elektrische Signale, die eine bestimmte Frequenz aufweisen, wobei die Impedanz des Körperfettes höher als die Impedanz der Muskelmasse und anderer menschlicher Gewebe ist. Das Gerät generiert Wechselstrom mit einer sicheren Frequenz und niedrigen Spannung. Mit Hilfe der Analyse des biologischen Widerstandes, mit welchem dieser Strom den menschlichen Körper durchquert (Impedanz bei Gewebe, Fett und Muskeln ist unterschiedlich), wird anhand des Widerstandsunterschiedes der prozentuelle Gehalt des Körperfettes im menschlichen Organismus abgeleitet.

Über den prozentuellen Gehalt des Körperfettes

Dieser Index zeigt den prozentuellen Gehalt des Körperfettes im menschlichen Organismus an. Der Fettgehalt im menschlichen Körper sollte einen gewissen Wert aufweisen. Das Übermaß an Körperfett verschlechtert metabolische Prozesse und erhöht somit das Risiko verschiedener Erkrankungen.

DE

Tabelle der körperlichen Kondition anhand des Fett-/Wassergehaltes

Alter	Fettanteil (F)	Wasseranteil (F)	Fettanteil (M)	Wasseranteil (M)	Konditionszustand	Anzeige der Fettleibigkeitsgrades
≤30	4,0–16,0 %	66,0–57,8 %	4,0–11,0 %	66,0–61,2 %	allzu dünn	
	16,1–20,5 %	57,7–54,7 %	11,1–15,5 %	61,1–58,1 %	dünn	
	20,6–25,0 %	54,6–51,6 %	15,6–20,0 %	58,0–55,0 %	normal	
	25,1–30,5 %	51,5–47,8 %	20,1–24,5 %	54,9–51,9 %	fettleibig	
	30,6–60,0 %	47,7–27,5 %	24,6–60,0 %	51,8–27,5 %	stark fettleibig	
>30	4,0–20,0 %	66,0–55,0 %	4,0–15,0 %	66,0–58,4 %	allzu dünn	
	20,1–25,0 %	54,9–51,6 %	15,1–19,5 %	58,3–55,3 %	dünn	
	25,1–30,0 %	51,5–48,1 %	19,6–24,0 %	55,2–52,3 %	normal	
	30,1–35,0 %	48,0–44,7 %	24,1–28,5 %	52,2–49,2 %	fettleibig	
	35,1–60,0 %	44,6–27,5 %	28,6–60,0 %	49,1–27,5 %	stark fettleibig	

Bemerkung: Die in dieser Tabelle angeführten Werte sind ausschließlich als Anhaltspunkt zu verstehen.

(1) Einstellung der persönlichen Angaben

1. Nach dem Einlegen der Batterie und dem Einschalten wurden die Parameter wie folgt voreingestellt:

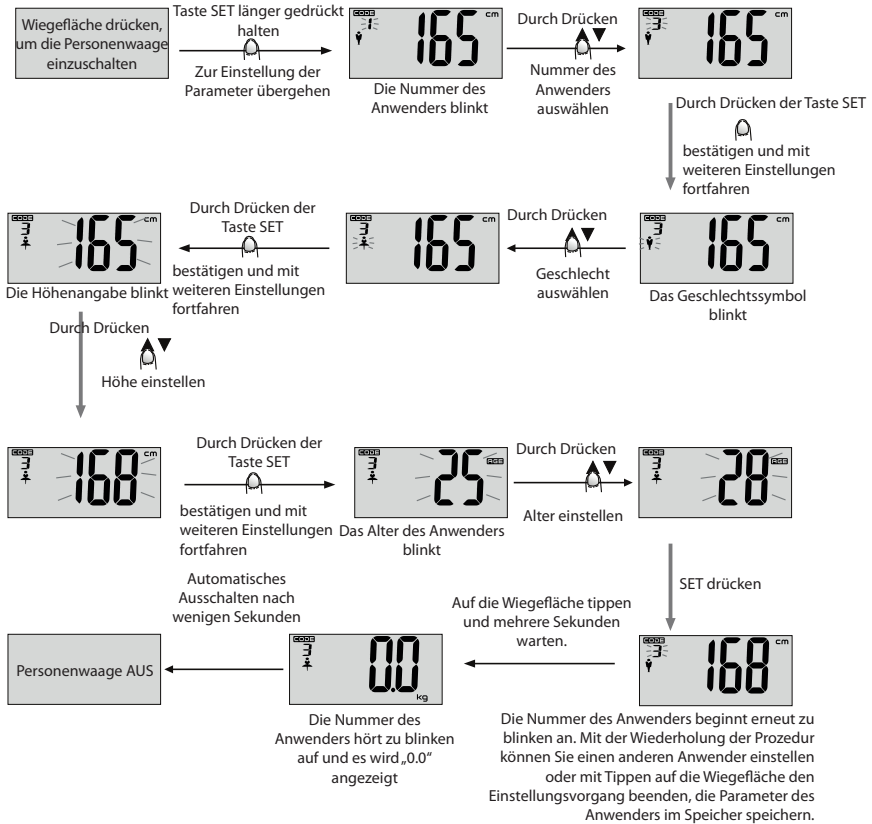
Speicher	Geschlecht	Höhe	Alter
1	Männlich	165 cm	25

2. Die Parameter können im folgenden Umfang eingestellt werden:

Speicher	Geschlecht	Höhe	Alter
1 ~ 12	männlich/ weiblich	100 × 250 cm	10 ~ 100

3. Einstellung der Parameter

Beispiel: Anwender Nr. 3, Frau, 168 cm, 28 Jahre, kann ihre persönliche Angaben folgendermaßen einstellen:



DE

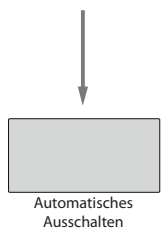
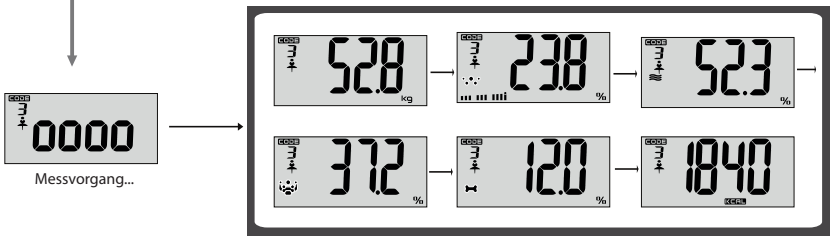
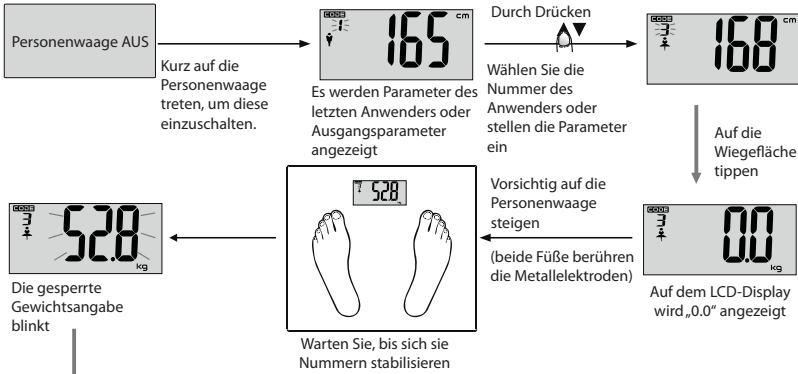
Bemerkung:

- Falls Sie die Eingabe der persönlichen Angaben für einige Sekunden unterbrechen, werden die bereits eingegebenen Parameter automatisch im Speicher gespeichert und auf dem Display wird „0“ angezeigt, was bedeutet, dass das Messen des Körperfett-Gehaltes beginnen kann.
- Erscheint während der Eingabe der persönlichen Angaben auf dem Display „0“, drücken Sie etwas länger die Taste **SET**, um in den Modus für die Einstellung der persönlichen Angaben zu gelangen (Nummer des Anwenders, Geschlecht, Höhe und Alter).

(2) Messen körperlicher Angaben

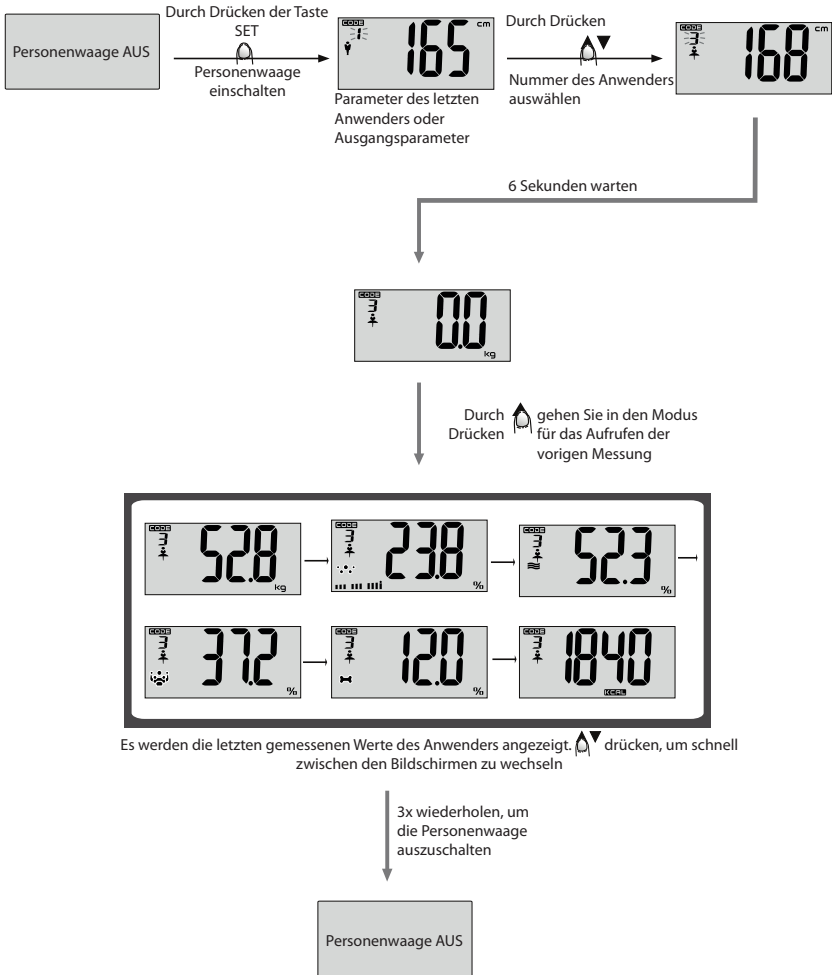
Personenwaage einschalten, indem Sie auf diese kurz hinauftreten. Anschließend die Taste SET etwas länger gedrückt halten und mit Hilfe der Pfeile die Nummer des Anwenders auswählen. Sobald die Nummer zu blinken aufhört, können Sie auf die Personenwaage treten. (Vergewissern Sie sich, dass die Fußsohlen die Metallelektroden auf der Wiegefläche berühren. Andernfalls kann der Körperfett-Gehalt nicht gemessen werden.) Für eine größere Messgenauigkeit empfehlen wir vor dem Wiegen Schuhe und Socken abzulegen.

Beispiel: Anwender Nr. 3, Frau, 168 cm, 28 Jahre, kann sich auf folgende Weise messen:



DE

(3) Aufrufen der zuletzt gemessenen Werte



DE

ANZEIGEBEREICH

Posten Index	Gewicht	Fett (%)	Wasser (%)	Muskelmasse (%)	Knochen (%)	Kalorien
Indexbereich	--	4,0% ~ 60,0%	27,5% ~ 66,0%	20,0% ~ 56,0%	2,0% ~ 20,0%	--
Differenzierung der Skala	0,1 kg 0,2 lb	0,1%	0,1%	0,1%	0,1%	1kCal

Bemerkungen zu den Kalorien

Eine Kalorie ist die Einheit der Energie.

Kalorien und Energieverbrauch

Der angezeigte Wert gibt die Energie an, die Sie unter Berücksichtigung Ihres Gewichtes, Alters und Geschlechtes zur Erhaltung des alltäglichen Metabolismus und zur Sicherstellung gewöhnlicher Aktivitäten benötigen.

Kalorien und Gewichtsabnahme

Die Kontrolle der Kalorienaufnahme und geeignetes Fitnesstraining gehören zur effektiven Methode bei der Gewichtsabnahme. Das Prinzip ist sehr einfach. Sobald die tägliche Energieaufnahme nicht die energetische Ausgabe des Organismus deckt, beginnen sich die gelagerten Kohlenhydrate und Fette zu zerlegen, damit durch deren Verbrennung der energetische Verbrauch des Organismus gedeckt wird. So kommt es zur Gewichtsreduzierung.

WARNHINWEIS



Leere Batterie

Die Batterie ist ausgeladen, tauschen Sie diese gegen eine neue aus.



Überlastung

Überlastung – Überschreitung des maximalen Tragfähigkeit der Waage. Steigen Sie bitte von der Personenwaage ab, damit es nicht zu einer Beschädigung kommt.



Allzu niedriger Körperfettanteil (%)

Der Körperfettanteil (%) ist zu niedrig. Gehen Sie zur nährhafteren Nahrung über und sorgen gut um sich.



Allzu hoher Körperfettanteil (%)

Der Körperfettanteil (%) ist allzu hoch. Kontrollieren Sie Ihren Diätplan und Trainieren häufiger.



Wiederholtes Wiegen

Wird nach dem Absteigen von der Personenwaage „C“ angezeigt, bedeutet dies, dass es beim Wiegen zu einem Fehler gekommen ist. Wiederholen Sie bitte das Wiegen/Messen.

REINIGUNG UND WARTUNG

- Die Waagenfläche kann beim Nasswerden rutschig werden. Personenwaage stets trocken halten!
- Halten Sie beim Wiegen still.
- Setzen Sie die Personenwaage keinen Stößen oder Erschütterungen aus und lassen sie diese nicht zu Boden fallen.
- Eine Personenwaage ist ein Gerät, mit dem man vorsichtig umgehen muss.
- Verwenden Sie zur Reinigung der Personenwaage ein feuchtes Tuch und achten darauf, dass in das Innere der Personenwaage kein Wasser eindringt. VERWENDEN Sie weder chemische Reinigungsmittel noch abrasive Reinigungsmittel. Personenwaage niemals ins Wasser tauchen!
- Verwenden Sie die Personenwaage in kühlen Räumen mit trockener Luft.
- Personenwaage stets in einer waagerechten Position halten.
- Können Sie die Personenwaage nicht einschalten, überprüfen Sie, ob eine Batterie hineingelegt wurde oder diese nicht entladen ist. Legen Sie eine neue Batterie hinein oder tauschen diese gegen eine neue aus.
- Wird auf dem Display ein Fehler angezeigt oder sollte es längere Zeit nicht gelingen die Personenwaage auszuschalten, nehmen Sie für etwa 3 Sekunden die Batterie heraus und legen diese erneut ein. Sollten Sie das Problem nicht lösen können, erkundigen Sie sich bitte Ihrem Händler.

DE



Automatisches Einschalten



Vorsicht: Rutschgefahr auf der feuchten Oberfläche!

TECHNISCHE ANGABEN

Maximale Tragfähigkeit 150 kg

Messauflösung 100 g / 0,1 %

Stromversorgung: 1 × 3 V Lithium-Batterie CR 2032 (im Lieferumfang enthalten)

VERWENDUNG UND ENTSORGUNG DER VERPACKUNG

Verpackungspapier und Wellpappe – zum Altpapier geben. Verpackungsfolie, PET-Beutel, Plastikteile – in den Sammelcontainer für Plastik.

ENTSORGUNG DES PRODUKTES NACH ABLAUF DER LEBENSDAUER

Die Entsorgung der verwendeten elektrischen und elektronischen Geräte (gültig in den Mitgliedsländern der EU und weiteren europäischen Ländern mit dem eingeführten System der Abfalltrennung)

Das abgebildete Symbol auf dem Produkt oder auf der Verpackung bedeutet, dass das Produkt nicht als Hausmüll abgegeben werden soll. Das Produkt geben Sie an einem Ort ab, der für das Recycling von elektrischen und elektronischen Geräten bestimmt ist. Die richtige Entsorgung des Produktes schützt Sie vor negativen Einflüssen auf die menschliche Gesundheit und des Lebensraumes.

Das Recycling des Materials trägt zum Schutz der Naturressourcen bei. Mehr Informationen über das Recycling dieses Produktes gibt Ihnen die Kommunalbehörde, Organisationen für die Bearbeitung von Hausabfall oder die Verkaufsstelle, in der Sie das Produkt erworben haben.



08/05

Dieses Produkt erfüllt die Anforderung der EU-Richtlinien über elektromagnetische Kompatibilität und elektrische Sicherheit.



Bedienungsanleitung s. www.ecg.cz.

Eine Änderung des Textes und der technischen Parameter vorbehalten.

SAFETY INSTRUCTIONS

Read carefully and save for future use!

Warning: The safety instructions, contained in this manual, do not include all conditions and situations possible. The user must understand that common sense, caution and care are factors that cannot be integrated into any product. Therefore, these factors shall be ensured by the user/s using and operating this product. We are not liable for damages caused during shipping, by incorrect use, or the modification or adjustment of any part of the appliance.

GB To avoid injuries, basic precautions shall always be taken, including the following:

1. Digital bathroom scale is intended for domestic use only.
2. **All servicing should be done by qualified service center!**
3. Do not use the scale near devices with electromagnetic fields. Place the scale far enough from this type of device to prevent mutual interference.
4. The result value is only for orientation. This product is not a medical scale. Always consult a physician for prescription drugs and diets to reach your optimum weight.
5. Do not insert any objects into the openings of the device.
6. The scale can be used for weighing people from ages 10 and up.
7. Household pets should not be weighed on the scale.
8. Protect the scale against falling and shocks and do not jump on the scale.
9. You or the device can slip on a wet surface. Keep balance on the scale during the weighing process and do not stand on the edge of the scale on a flat surface either.
10. Due to electrical impedance **do not use the device in following cases:**
 - a) if you have been implanted with a pacemaker or other medical electronic implant

- b) if you have cardiac problems and illness
 - c) during pregnancy
 - d) if you are having dialysis
 - e) if you have fever
 - f) if you suffer from osteoporosis
 - g) if you have edema or swelling
 - h) if you have had exercise lasting longer than 10 hours
 - i) your heart rate is below 60 beats per minute
11. Use the scale only in accordance with the instructions contained in this manual.
12. The manufacturer is not liable for damages caused by the improper use of this device. **GB**
13. This appliance is not intended for use by persons (including children) whose physical, sensory or mental disability or lack of experience and knowledge prevents them from using the appliance safely, if they are not supervised or were not instructed regarding use of the appliance by a person responsible for their safety. Child supervision is essential to prevent them from playing with the appliance.

Do not immerse in water!

Attention

1. Always remove shoes and socks before weighing.
2. We recommend weighing yourself every day at the same time.
3. The results of the weighing may be misleading after an intense exercise, diet or at extremely high temperatures.
4. Measured data on fat, water and muscle mass may have significant deviation in these individuals:
 - children younger than 10 years and adults older than 100 years (they can use the device only for basic measurements of body weight).
 - adults over 70 years of age.
 - persons engaged in fitness or professional athletes.

OPERATING INSTRUCTIONS

Properties and parameters

- High precision tensometric sensor.
- Multifunction mode: index measurement of fat, water, muscle and bone and calculation of the recommended intake of calories.
- Built-in memory for 12 different users.
- Selectable basic weighing mode (skipping parameters settings): Automatic weighing when stepping on the scale and adding weight when reweighing.
- Low battery and overload indicator.

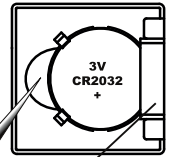
Buttons functions

- SET Switching on the scale and advance to the next parameter (please see setting personal parameters)
- ▲ Each pressing increases the parameter value after each step. Holding down the button will speed up the increase of value.
 - ▼ Each pressing decreases the parameter value after each step. Holding down the button will speed up the decrease of value.

GB

Battery inserting / replacement

1. First, remove from the new batteries contact the insulating foil.
2. Open the battery compartment cover on the bottom of the scale.
3. Remove the empty battery.
4. Insert new battery and close the battery space cover. Make sure the polarity is correct.

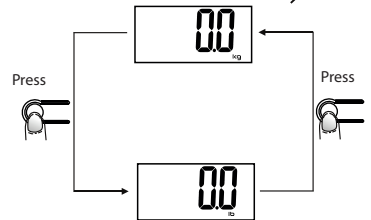


Setting the weight unit

On the bottom of the scale is the button for unit change, see picture. Press this conversion button to change the weight units. When the scale is off, press the conversion button, the LCD display shows the current unit of weight. Press again to switch to the required unit. After selecting the preferred unit, the scale shuts down automatically after 20 seconds. The next time you turn on the scale, weight will be displayed in the newly selected units.

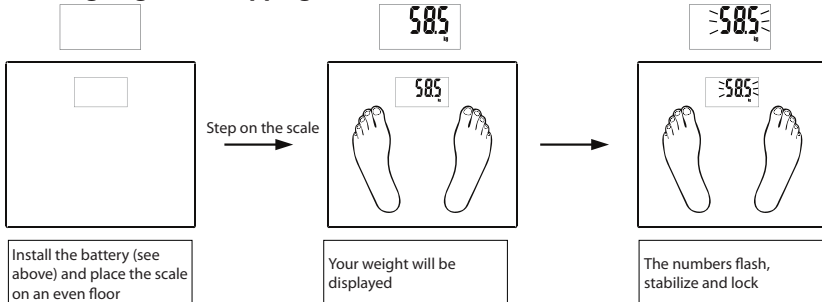
- When setting units of weight to lb, the of height will default to feet / inches.
- When setting units of weight to kg, the height units will default to centimetres.

Note: The default measurement system of the scale depends on the region.



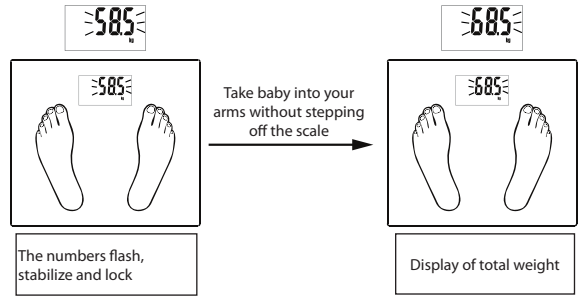
Automatic weight measurement (Without parameters setting)

Automatic weighing when stepping on the scale



Adding weight

The weighed object must weigh more than 2 kg. If you want to find e.g. the weight of your baby, weigh yourself first (wait until the numbers stabilize), then without stepping off the scale, take the baby in your arms. The numbers start flashing, then they stabilize and the resulting weight stabilizes. Subtracting your own weight from the newly obtained value will give you the weight of your child.



Measurement of body fat, water, muscle mass, bones and calories

Measurement principles

Through human body pass electric signals of a certain frequency, whereby the impedance of body fat is higher than the impedance of muscle or other human tissues. The device generates an alternating electrical current with safe frequency and low voltage. Using the analysis of biological resistance, impeding the passage of the current through the human body (impedance of various tissues, fats and muscles), the percentage of the body fat in human organism is derived from the differences in resistance.

About the percentage of body fat

This index is an indicator of the percentage of body fat in the human body.

The fat content in the body should be maintained around certain level, excess body fat impairs metabolic processes and thus increases the risk of various diseases.

Physical fitness table according to fat/water content

Age	Fat proportion (F)	Water proportion (F)	Fat proportion (M)	Water proportion (M)	Physical fitness	Indication of obesity degree
≤30	4.0-16.0 %	66.0-57.8 %	4.0-11.0 %	66.0-61.2 %	too thin	
	16.1-20.5 %	57.7-54.7 %	11.1-15.5 %	61.1-58.1 %	thin	
	20.6-25.0 %	54.6-51.6 %	15.6-20.0 %	58.0-55.0 %	normal	
	25.1-30.5 %	51.5-47.8 %	20.1-24.5 %	54.9-51.9 %	obese	
	30.6-60.0 %	47.7-27.5 %	24.6-60.0 %	51.8-27.5 %	heavily obese	
>30	4.0-20.0 %	66.0-55.0 %	4.0-15.0 %	66.0-58.4 %	too thin	
	20.1-25.0 %	54.9-51.6 %	15.1-19.5 %	58.3-55.3 %	thin	
	25.1-30.0 %	51.5-48.1 %	19.6-24.0 %	55.2-52.3 %	normal	
	30.1-35.0 %	48.0-44.7 %	24.1-28.5 %	52.2-49.2 %	obese	
	35.1-60.0 %	44.6-27.5 %	28.6-60.0 %	49.1-27.5 %	heavily obese	

Note: The values stated in this table are merely for orientation purposes.

(1) Setting personal data

1. After you insert the battery and turn it on the first time, the default parameters are set to following values:

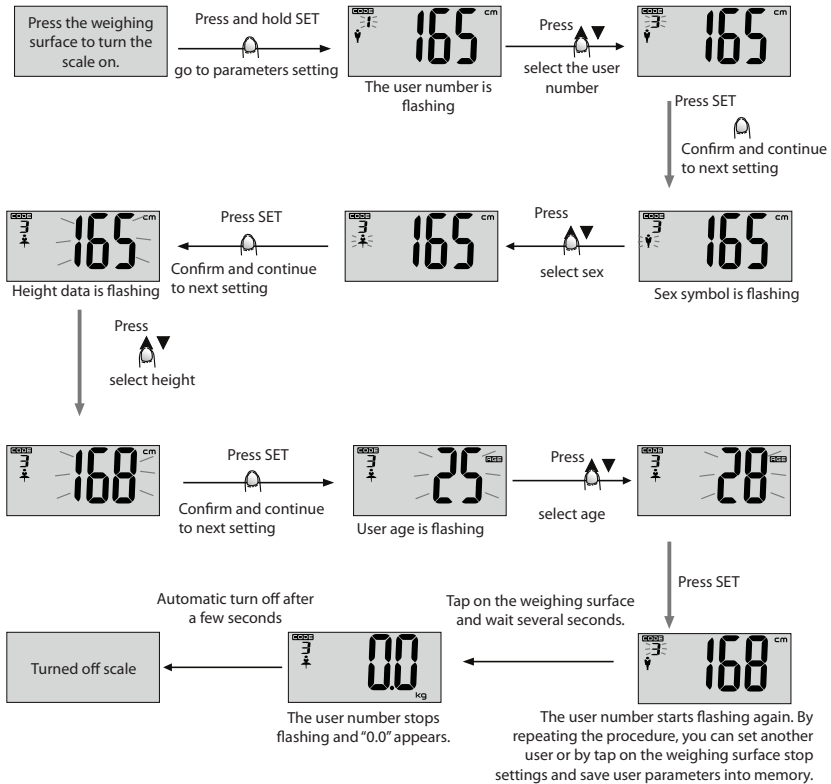
Memory	Sex	Height	Age
1	Male	165 cm	25

2. Parameters can be set within the following range:

Memory	Sex	Height	Age
1 ~ 12	Male/Female	100 ~ 250 cm	10 ~ 100

3. Setting parameters

Example: User no. 3, a woman, 168 cm, 28 years can set her personal data as follows:



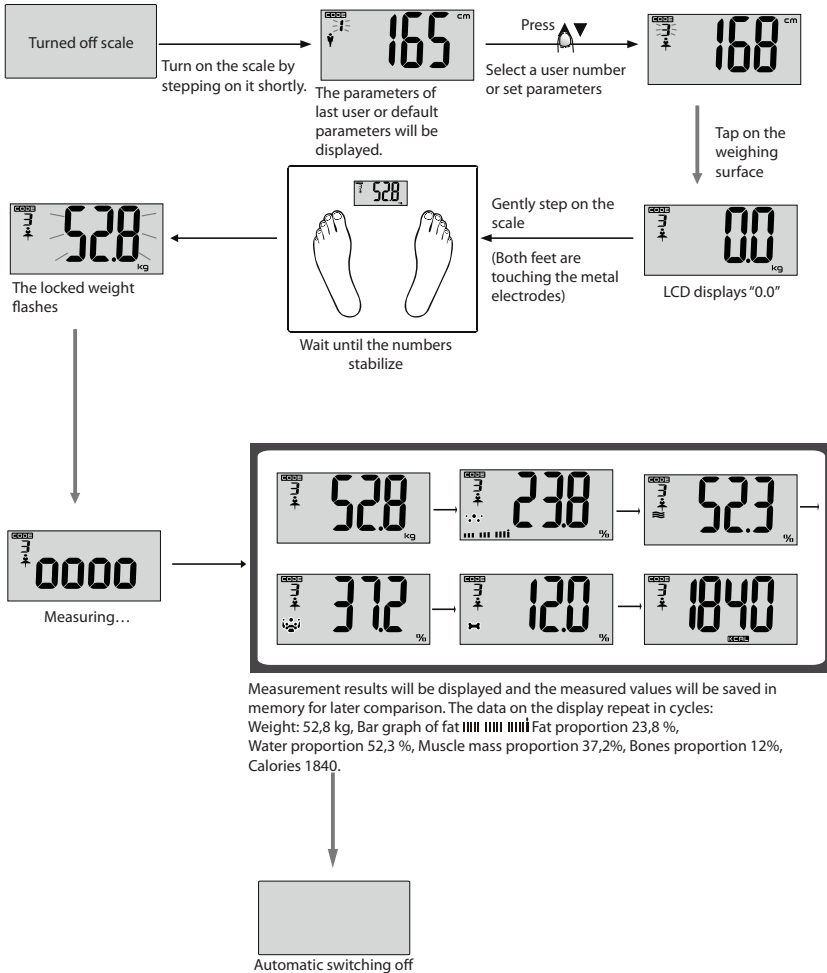
Note:

- When you interrupt entering data for a few seconds, the already specified parameters are automatically stored in memory and the display shows "0", which means that you can start measuring body fat content.
- If during the parameters input the display shows "0", you can press and hold **SET** to return to the personal data setting mode and enter the user number, sex, height and age.

(2) measuring the physical data

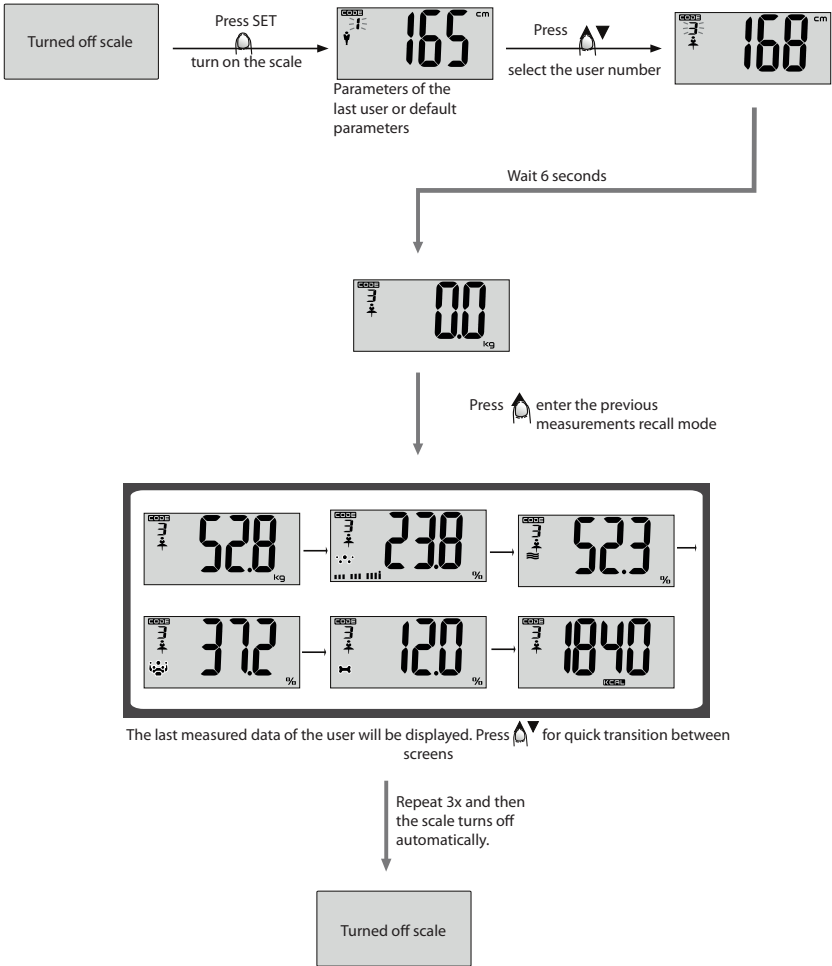
Turn the scale on by briefly pressing on it, then press and hold the button SET and using the arrows select the user number. After a short while, when the user number stops flashing, step on the scale. (Make sure that the feet touch the metal electrodes on the weighing surface. Otherwise, it will not be possible to measure the body fat.) To ensure accuracy, remove shoes and socks before stepping on the scale.

Example: User no. 3, female, 168 cm, 28 years can measure herself as follows:



GB

(3) Calling up the last measured values



GB

DISPLAY RANGE

Item Index	Weight	Fat (%)	Water (%)	Muscle mass (%)	Bones (%)	Calories
Index range	--	4.0% ~ 60.0%	27.5% ~ 66.0%	20.0% ~ 56.0%	2.0% ~ 20.0%	--
Scale resolution	0.1 kg 0.2 lb	0.1%	0.1%	0.1%	0.1%	1kCal

Notes on the calories

Calorie is an energy unit.

Calories and energy use

The displayed value indicates the energy you need according to your weight, height, age and sex to maintain everyday metabolism and ensure normal activities.

Calories and weight loss

Calories intake control combined with appropriate exercise is an effective method for losing weight. The principle is very simple. Once daily energy intake is insufficient to meet energy expenditure of the organism, the stored sugars and fats start to break down to make their burning cover the energy consumption of the organism. The resulting effect is weight loss.

GB

WARNINGS



Empty battery

The battery is low, replace with a new battery.



Overload

Overload – exceeding the maximum workload of the scale. Please get off the scale to prevent damage.



Percentage of body fat too low

The percentage of body fat is too low. Eat more nutritious food and take care of yourself well.



Percentage of body fat too high

The percentage of body fat is too high. Keep an eye on your diet and exercise more.



Repeated weighing

If the letter "C" appears on the scale after getting off, it means an error occurred during the weighing process. Please repeat the weighing/measuring process.

MAINTENANCE AND CLEANING

- The scale surface becomes slippery when wet. Keep it dry!
- Stand still while weighing yourself.
- Do not expose the scale to impacts, shocks and do not allow the scale to fall to the ground.
- The scale is an accurate device which must be carefully handled.
- Use a damp towel to clean the scale and make sure no water gets inside the scale. **DO NOT USE** chemical cleaning agents/agents with abrasive effect. Do not immerse the device into water!
- Use the scale in a cool room with dry air.
- Keep the scale in a level position.
- If you do not manage to switch the scale on, check if the battery is inserted and if it is not empty. Insert the battery again or replace the battery.
- If the display shows an error or if the scale does not switch off for a long time, please, remove the battery for about 3 seconds and then reinsert it. If this does not resolve the problem, please ask your vendor for advice on how to fix your issue.

GB



Auto power on



Attention: Danger of slipping on wet surface!

TECHNICAL SPECIFICATIONS

Maximum capacity 150 kg

Measuring resolution 100 g / 0,1%

Power: 1 × 3 V lithium battery CR 2032 (included)

USE AND DISPOSAL OF WASTE

Wrapping paper and corrugated paperboard – deliver to scrapyards. Packing foil, PE bags, plastic elements – throw into plastic recycling containers.

DISPOSAL OF PRODUCTS AT THE END OF LIFETIME

Disposal of electric and electronic equipment (valid in EU member countries and other European countries with an implemented recycling system)

The represented symbol on the product or package means the product shall not be treated as domestic waste. Hand over the product to the specified location for recycling electric and electronic equipment. Prevent negative impacts on human health and the environment by properly recycling your product.

Recycling contributes to preserving natural resources. For more information on the recycling of this product, refer to your local authority, domestic waste processing organization or store, where you purchased the product.



08/05

This product complies with EU directive requirements on electromagnetic compatibility and electrical safety.



The instruction manual is available at website www.ecg.cz.

Changes in text and technical parameters reserved.

CONSIGNES DE SECURITE

Lisez attentivement et conservez pour un usage futur !

Avertissement : les consignes de sécurité figurant dans le présent mode d'emploi ne couvrent pas toutes les conditions et situations susceptibles de survenir. L'utilisateur doit comprendre que le bon sens, la prudence et le soin sont des facteurs ne pouvant être intégrés dans le produit. Ces facteurs sont donc à la charge de l'utilisateur/utilisatrice employant et entretenant ce produit. Nous ne pouvons être tenus responsables des dommages apparus pendant le transport, un usage inadéquat ou la modification ou intervention sur l'une des parties de l'appareil.

Afin d'éviter le risque d'accident, les précautions de base devraient toujours être respectées lors de l'utilisation, y compris les suivantes :

FR

1. Le pèse-personne numérique est destiné à un usage exclusivement domestique.
2. **Confiez toute réparation à un service après-vente professionnel !**
3. N'utilisez pas la balance à proximité d'appareils générant un champ électromagnétique. Placez la balance à distance suffisante de ces appareils afin d'éviter une perturbation réciproque.
4. Le résultat affiché est uniquement à titre indicatif. Ce produit n'est pas un appareil médical. Veuillez toujours consulter votre médecin pour les médicaments ou le régime requis pour obtenir un poids optimal.
5. N'insérez aucun objet dans les orifices de l'appareil.
6. Le pèse-personne est destiné à peser les personnes de plus de 10 ans.
7. Le pèse-personne ne doit pas servir à peser les animaux de compagnie.
8. Protégez le pèse-personne contre les chutes et les chocs, ne sautez pas dessus.

9. Sur une surface mouillée, vous risquez de glisser et le pèse-personne peut déraper. De même, sur une surface lisse, ne vous tenez jamais debout sur le bord du pèse-personne et gardez l'équilibre lorsque vous vous pesez.
10. En raison de l'impédance électrique, **n'utilisez pas cet appareil dans les cas suivants :**
- a) si vous portez un stimulateur cardiaque ou un autre implant médical électronique
 - b) si vous souffrez de troubles ou de maladie cardiaque
 - c) pendant la grossesse
 - d) si vous suivez des séances d'hémodialyse
 - e) si vous avez de la fièvre
 - f) si vous souffrez d'ostéoporose
 - g) si vous avez un œdème ou un gonflement
 - h) si vous avez fait des exercices pendant plus de 10 heures
 - i) si votre pouls est inférieur à 60 pulsations par minute
11. Utilisez le pèse-personne uniquement en respectant les instructions figurant dans le présent mode d'emploi.
12. Le fabricant ne peut être tenu responsable de dommages causés par un usage incorrect de cet appareil.
13. Cet appareil n'est pas destiné à être utilisé par des personnes (y compris les enfants) dont l'incapacité physique, sensorielle ou mentale, ou le manque d'expérience et de connaissances, empêche un usage sûr de l'appareil, si elles ne sont pas sous surveillance ou n'ont pas été formées à l'utilisation de l'appareil par une personne responsable de leur sécurité. Il est nécessaire de surveiller les enfants pour s'assurer qu'ils ne jouent pas avec l'appareil.

Do not immerse in water! – Ne pas plonger dans l'eau !

Avertissement

1. Retirez toujours vos chaussures et chaussettes avant la pesée.

2. Nous recommandons de vous peser toujours au même moment de la journée.
3. Les résultats obtenus peuvent varier après un effort intensif, un régime strict ou lors de températures caniculaires.
4. Les valeurs mesurées de masse grasseuse, musculaire et de teneur en eau peuvent varier significativement chez les personnes suivantes :
 - les enfants de moins de 10 ans et les personnes âgées de plus de 100 ans (ne peuvent utiliser l'appareil que pour la pesée ordinaire),
 - les adultes de plus de 70 ans,
 - les personnes faisant du fitness ou les sportifs professionnels.

INSTRUCTIONS D'UTILISATION

FR

Caractéristiques et paramètres

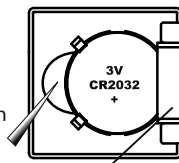
- Capteur tensiométrique de haute précision.
- Mode multifonctions : mesure de la teneur en graisse, eau, masse musculaire et osseuse, et calcul de l'apport en calories recommandé.
- Mémoire intégrée pour 12 utilisateurs différents.
- Mode optionnel de pesée de base (ignorer le réglage des paramètres) : pesée automatique à la montée sur la balance et addition du poids lors de l'ajout de poids supplémentaire.
- Indication de surcharge et de pile faible.

Fonctions des touches

- SET Mise en marche de la balance et accès aux paramètres suivants (veuillez vous référer à la configuration des paramètres personnels)
- ▲ Les différents appuis sur la touche font augmenter la valeur du paramètre par pas. Maintenir la touche enfoncée pour accélérer l'augmentation de la valeur.
 - ▼ Les différents appuis sur la touche font diminuer la valeur du paramètre par pas. Maintenir la touche enfoncée pour accélérer la diminution de la valeur.

Mise en place / remplacement de la pile

1. Retirez d'abord le film isolant du contact de la nouvelle pile.
2. Ouvrez le cache du compartiment à pile du côté inférieur de la balance.
3. Retirez la pile usagée.
4. Insérez une pile neuve et refermez le cache du compartiment à pile. Veillez à bien respecter la polarité.



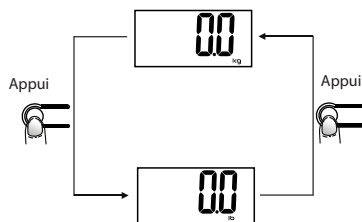
Réglage de l'unité de poids

La face inférieure du pèse-personne comporte l'interrupteur de changement d'unité, voir l'image. Appuyez sur ce bouton de conversion pour changer les unités de poids. Appuyez sur la touche de conversion lorsque le pèse-personne est éteint, l'écran LCD affiche alors l'unité de poids actuelle. Appuyez à nouveau pour accéder à l'unité suivante.

Une fois l'unité choisie, le pèse-personne s'éteint automatiquement après 20 secondes. Lors de la prochaine mise en marche du pèse-personne, le poids sera affiché dans l'unité nouvellement sélectionnée.

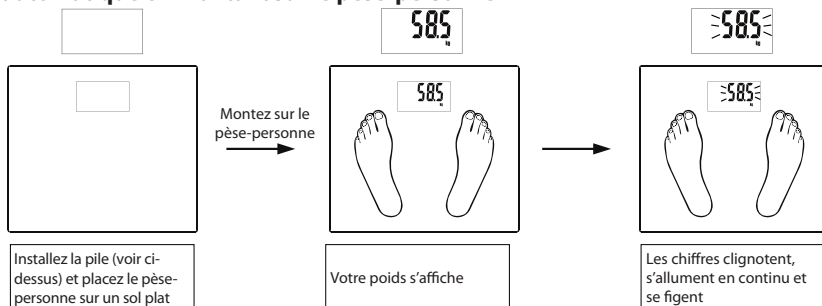
- Lorsque vous avez choisi l'unité lb, l'unité par défaut de la taille sera le pied/pouce.
- Lorsque vous avez choisi l'unité kg, l'unité par défaut de la taille sera le centimètre.

Note : le système de mesure par défaut du pèse-personne dépend de la région.



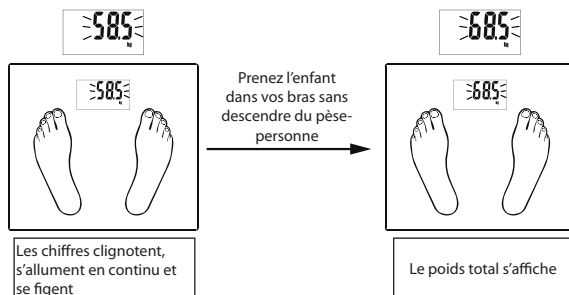
Mesure de base du poids (Sans configuration des paramètres)

Pesée automatique en montant sur le pèse-personne



Addition de la masse lors de l'ajout de poids

L'objet pesé doit avoir plus de 2 kg. Si vous voulez par exemple peser votre enfant, pesez d'abord votre propre poids (attendez que le poids se stabilise), puis prenez votre enfant dans vos bras sans descendre du pèse-personne. La valeur commence à clignoter, puis s'allume en continu et l'affichage du poids se stabilise. Soustrayez votre propre poids de la valeur totale mesurée pour obtenir la différence correspondant au poids de votre enfant.



Mesure du taux de graisse, eau, de la masse musculaire, osseuse, et des calories

Principes de la pesée

L'organisme humain est traversé par des signaux électriques de fréquence précise, l'impédance de la graisse corporelle est plus importante que celle de la masse musculaire ou des autres tissus. L'appareil émet un courant électrique alternatif avec une fréquence sûre et une faible tension. L'analyse de la résistance biologique au passage du courant par le corps humain (impédance des différents tissus, variable selon leur nature, musculaire ou grasseuse) permet alors, grâce aux variations, de déduire la teneur en pourcentage de la masse grasseuse de l'organisme humain.

A propos du pourcentage de graisse corporelle

Cet indice est un indicateur du pourcentage de graisse corporelle de l'organisme humain.

Le taux de graisse du corps humain doit varier dans une plage précise, un excès de graisse nuit aux processus métaboliques, augmentant les risques de survenue de diverses pathologies.

Tableau de condition physique selon la teneur en graisse/eau

Age	Taux de graisse (F)	Taux d'eau (F)	Taux de graisse (H)	Taux d'eau (H)	Condition physique	Indication du niveau d'obésité
≤30	4,0-16,0 %	66,0-57,8 %	4,0-11,0 %	66,0-61,2 %	trop maigre	
	16,1-20,5 %	57,7-54,7 %	11,1-15,5 %	61,1-58,1 %	maigre	
	20,6-25,0 %	54,6-51,6 %	15,6-20,0 %	58,0-55,0 %	normal	
	25,1-30,5 %	51,5-47,8 %	20,1-24,5 %	54,9-51,9 %	obèse	
	30,6-60,0 %	47,7-27,5 %	24,6-60,0 %	51,8-27,5 %	fortement obèse	
>30	4,0-20,0 %	66,0-55,0 %	4,0-15,0 %	66,0-58,4 %	trop maigre	
	20,1-25,0 %	54,9-51,6 %	15,1-19,5 %	58,3-55,3 %	maigre	
	25,1-30,0 %	51,5-48,1 %	19,6-24,0 %	55,2-52,3 %	normal	
	30,1-35,0 %	48,0-44,7 %	24,1-28,5 %	52,2-49,2 %	obèse	
	35,1-60,0 %	44,6-27,5 %	28,6-60,0 %	49,1-27,5 %	fortement obèse	

FR

Note : les valeurs figurant dans ce tableau sont uniquement fournies à titre informatif.

(1) Configuration des données personnelles

1. Après la première insertion de la pile et la mise en marche, les paramètres par défaut sont les suivants :

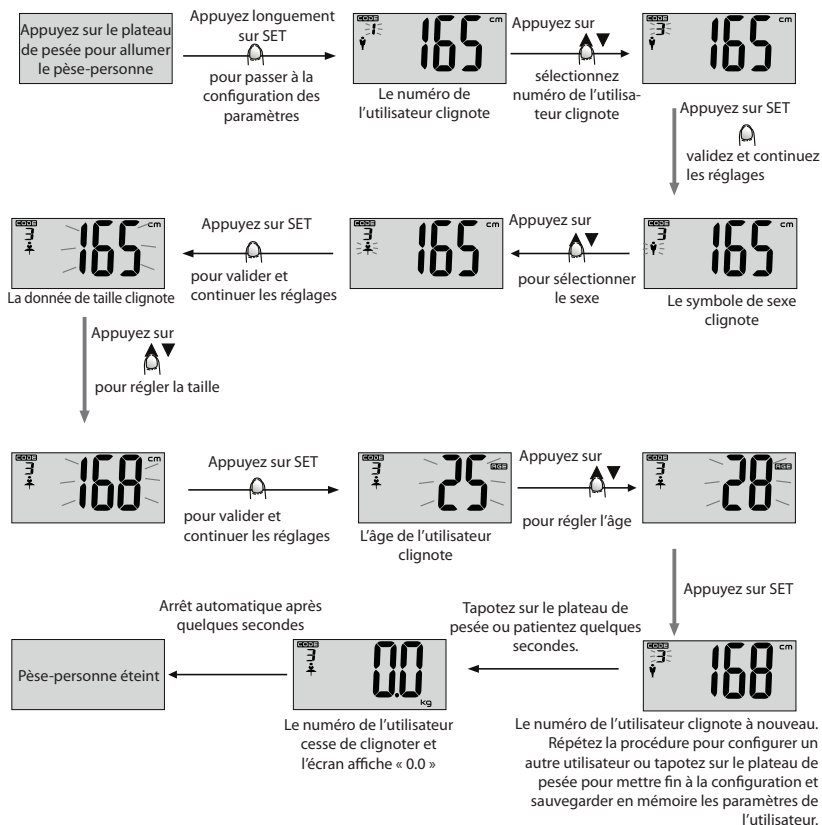
Mémoire	Sexe	Taille	Age
1	Homme	165 cm	25

2. Les paramètres peuvent être configurés dans la plage suivante :

Mémoire	Sexe	Taille	Age
1 ~ 12	homme/femme	100 ~ 250 cm	10 ~ 100

3. Configuration des paramètres

Exemple : utilisateur n°3, femme, 168 cm, 28 ans, peut régler ses données personnelles de la manière suivante :



FR

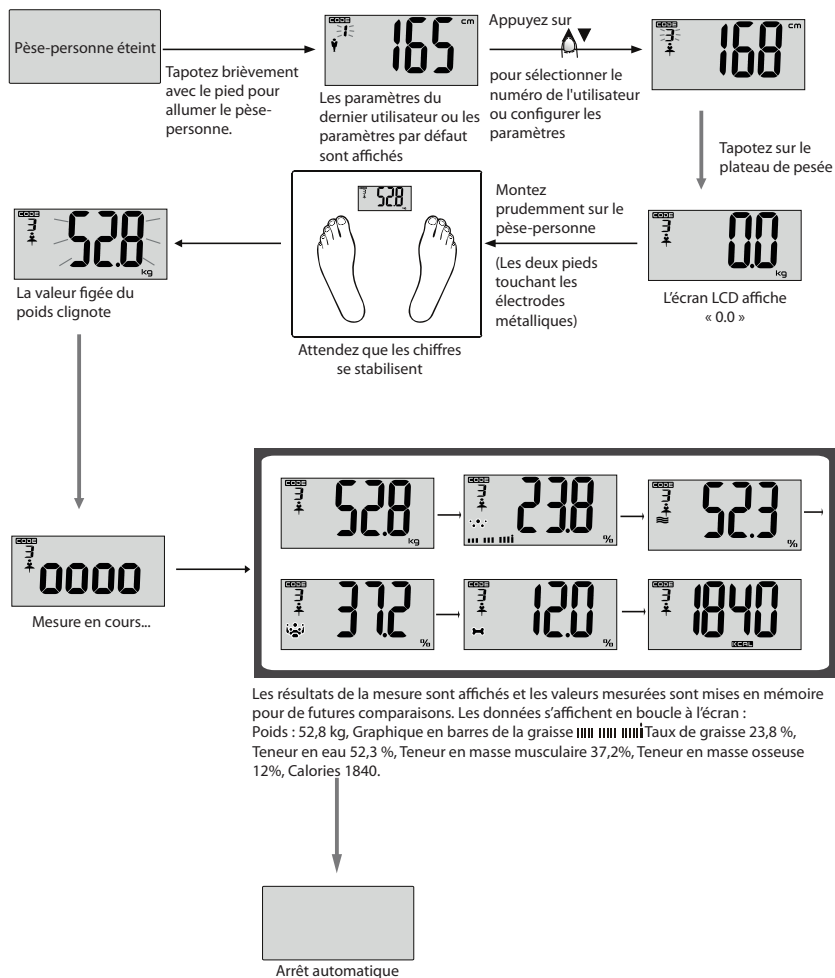
Note :

- Si vous interrompez pour quelques secondes l'entrée des données personnelles, les paramètres déjà entrés seront automatiquement mis en mémoire et l'écran affichera « 0 », ce qui signifie que la mesure de la teneur en graisse corporelle peut être activée.
- Si l'écran affiche « 0 » pendant l'entrée des paramètres, vous pouvez appuyer longuement sur la touche **SET** pour revenir en mode configuration des données personnelles et entrer le numéro de l'utilisateur, le sexe, la taille et l'âge.

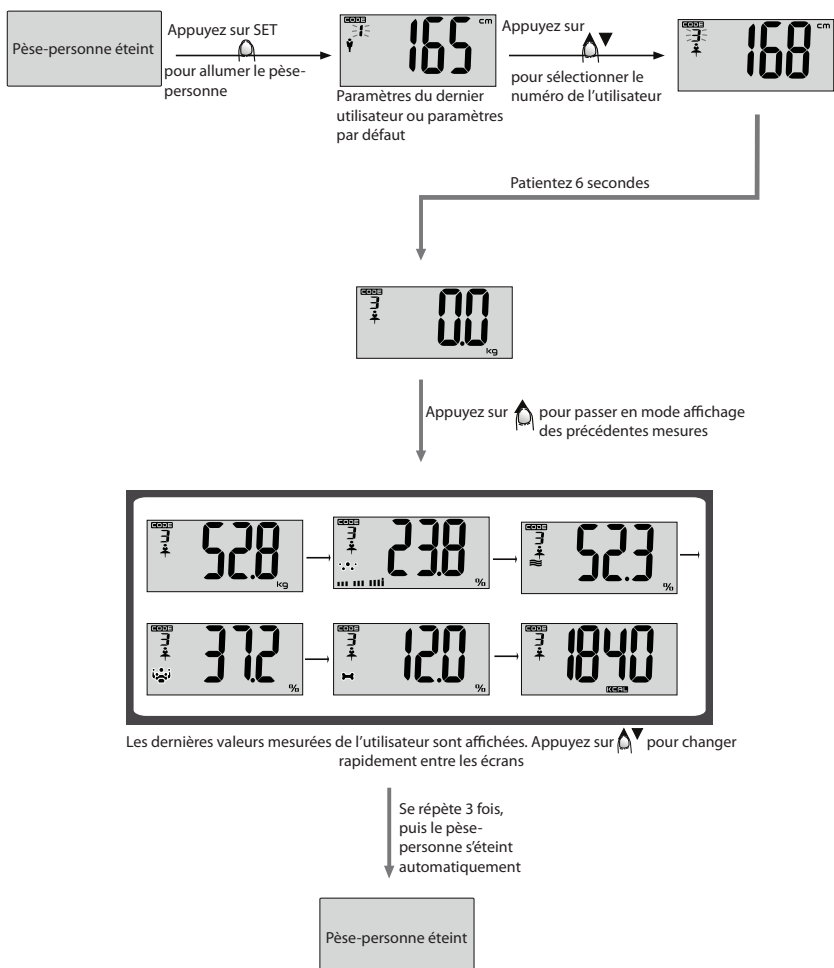
(2) Mesure des données corporelles

Appuyez brièvement du pied sur le pèse-personne pour l'allumer, puis appuyez longuement sur la touche SET et sélectionnez le numéro d'utilisateur avec les flèches. Après un bref instant, montez sur la balance lorsque le numéro de l'utilisateur a cessé de clignoter (Vérifiez que la plante des pieds est en contact avec les électrodes métalliques du plateau de pesée. Dans le cas contraire, il sera impossible de mesurer la teneur en graisse corporelle). Pour garantir la précision de mesure, retirez vos chaussures et chaussettes avant de monter sur le pèse-personne.

Exemple : utilisateur n°3, femme, 168 cm, 28 ans, peut se mesurer de la manière suivante :



(3) Affichage des dernières valeurs mesurées



FR

ETENDUE DE L’AFFICHAGE

Élément Indice	Poids	Graisse (%)	Eau (%)	Masse musculaire (%)	Os (%)	Calories
Etendue de l’indice	--	4,0% ~ 60,0%	27,5% ~ 66,0%	20,0% ~ 56,0%	2,0% ~ 20,0%	--
Précision de l’échelle	0,1 kg 0,2 lb	0,1%	0,1%	0,1%	0,1%	1kCal

Remarque concernant les calories

La calorie est une unité d’énergie.

Calories et consommation d’énergie

La valeur affichée représente l’énergie dont vous avez besoin avec votre poids, taille, âge et sexe, afin de maintenir votre métabolisme quotidien et pour vos activités habituelles.

Calories et perte de poids

Le contrôle de l’apport de calories en association avec des exercices adaptés est une manière efficace de réduction du poids. Le principe est très simple. Dès que l’apport énergétique quotidien ne suffit pas à couvrir les dépenses énergétiques de l’organisme, les sucres et graisses stockés commencent à être métabolisés pour que leur oxydation couvre les besoins de l’organisme. Le résultat est une perte de poids.

FR

MESSAGES D’AVERTISSEMENT



Pile usée

La pile est usée, remplacez-la par une neuve.



Surcharge

Surcharge - dépassement de la capacité maximale du pèse-personne. Veuillez descendre du pèse-personne pour éviter son endommagement.



Teneur en graisse corporelle trop faible

Le pourcentage de graisse corporelle est trop faible. Consommez une alimentation plus riche et prenez bien soin de vous.



Teneur en graisse corporelle trop importante

Le pourcentage de graisse corporelle est trop élevé. Faites attention à votre ligne et faites plus d'exercice.



Mesure répétée

Si l’écran affiche « C » une fois descendu du pèse-personne, une erreur est survenue pendant la mesure du poids. Veuillez recommencer la pesée/ mesure.

ENTRETIEN ET NETTOYAGE

- La surface du pèse-personne devient glissante si elle est humide. Gardez-la au sec !
- Tenez-vous debout sans bouger pendant la pesée.
- N'exposez pas le pèse-personne aux chocs, secousses et ne la faites pas tomber par terre.
- Le pèse-personne est un instrument de précision, qui doit être manipulé avec précaution.
- Pour nettoyer le pèse-personne, utilisez un chiffon humide et veillez à ce que l'eau ne pénètre pas dans la balance. N'UTILISEZ PAS de produits de nettoyage chimiques ou abrasifs. Ne plongez pas le pèse-personne dans l'eau !
- Utilisez le pèse-personne dans une pièce fraîche, où l'air est sec.
- Gardez toujours l'appareil en position horizontale.
- Si le pèse-personne ne s'allume pas, vérifiez si la pile est en place ou si elle n'est pas usée. Remettez en place la pile ou remplacez-la par une neuve.
- Si l'écran affiche une erreur ou s'il est impossible d'éteindre l'appareil sur une période prolongée, veuillez retirer la pile pendant environ 3 secondes avant de la remettre en place. Si vous ne parvenez pas à régler le problème, veuillez contacter votre revendeur.



Mise en marche automatique



Attention : risque de glisser sur une surface mouillée !

FR

DONNEES TECHNIQUES

Poids maximal 150 kg

Précision de mesure 100 g / 0,1%

Alimentation : 1 × pile lithium 3 V CR 2032 (fournie)

RECYCLAGE ET ELIMINATION DES DECHETS

Papier d'emballage et carton ondulé – remettre dans les conteneurs de collecte de papiers. Film d'emballage, sacs PE, pièces en plastique – dans les conteneurs de collecte de plastique.

ELIMINATION DU PRODUIT A LA FIN DE SA DUREE DE VIE

Liquidation des équipements électriques et électroniques usagés (en vigueur dans les pays membres de l'Union européenne et les autres pays européens disposant d'un système de tri des déchets)

Le symbole figurant sur le produit ou l'emballage signifie que le produit ne doit pas être traité comme une ordure ménagère courante. Remettez le produit à un lieu de collecte prévu pour le recyclage des équipements électriques et électroniques. Une élimination correcte du produit évite des impacts négatifs sur la santé humaine et l'environnement. Le recyclage des matériaux contribue à la protection de l'environnement. Pour plus d'informations sur le recyclage de ce produit, adressez-vous à la mairie, aux centres de traitement des déchets ménagers ou au point de vente où vous avez acheté le produit.



08/05

Ce produit est conforme aux directives européennes relatives à la compatibilité électromagnétique et à la sécurité électrique.



Nous nous réservons le droit de modifier le texte et les paramètres techniques.

ISTRUZIONI DI SICUREZZA

Leggere attentamente e conservare per uso futuro!

Attenzione: Le istruzioni di sicurezza contenute in questo manuale non includono tutte le condizioni e situazioni possibili. È compito dell'utente comprendere che il buon senso, la prudenza e la cura sono dei fattori esterni ad ogni prodotto. Pertanto, questi fattori dovranno essere assicurati dall'utente/dagli utenti che utilizzano e fanno funzionare questo prodotto. Il produttore non verrà ritenuto responsabile per danni che si verificano durante la spedizione, l'utilizzo improprio, il cambiamento o la regolazione di qualsiasi parte dell'apparecchio.

Per evitare lesioni, devono sempre essere prese precauzioni di base, tra cui le seguenti:

1. Questa bilancia digitale da bagno è stata progettata per uso esclusivamente domestico.
2. **Tutta la manutenzione deve essere effettuata da un centro di assistenza qualificato!**
3. Non utilizzare la bilancia in prossimità di campi elettromagnetici. Posizionare la bilancia abbastanza lontano da tali dispositivi per evitare interferenze reciproche.
4. Il valore risultante è soltanto per orientamento. Il prodotto non è una bilancia medica. Consultare sempre un medico per la prescrizione di farmaci e diete per raggiungere il peso ottimale.
5. Non inserire alcun oggetto nelle aperture del dispositivo.
6. La bilancia può essere utilizzata per la pesatura di persone di età da 10 anni in su.
7. Gli animali domestici non dovrebbero essere pesati sulla bilancia.
8. Proteggere la bilancia da caduta e urti e non saltate sulla bilancia.
9. Voi o il dispositivo potreste scivolare su una superficie bagnata. Mantenere l'equilibrio sulla bilancia durante il processo di

pesatura e non stare sul bordo della bilancia anche su una superficie piana.

10. A causa dell'impedenza elettrica **non utilizzare il dispositivo nei seguenti casi:**

- a) se è stato impiantato un pacemaker o un altro impianto medico elettronico
- b) se si hanno problemi e malattie cardiaci
- c) durante la gravidanza
- d) se si è in dialisi
- e) se si ha febbre
- f) se si soffre di osteoporosi
- g) se si ha un edema o gonfiore
- h) se si è effettuato esercizio fisico per più di 10 ore
- i) se la frequenza cardiaca è inferiore a 60 battiti al minuto

IT

11. Utilizzare la bilancia solo in conformità con le istruzioni contenute in questo manuale.

12. Il produttore non è responsabile per danni causati da un uso improprio di questo dispositivo.

13. Questo apparecchio non deve essere usato da persone (bambini compresi) alle quali incapacità fisica, mentale o sensoriale o mancanza di esperienza impediscono l'utilizzo sicuro dell'apparecchio, a meno che siano sorvegliati o siano stati istruiti riguardo all'uso dell'apparecchio da una persona responsabile della loro sicurezza. Sorvegliare i bambini è essenziale per impedire loro di giocare con l'apparecchio.

Do not immerse in water! – Non immergere in acqua!

Attenzione

- 1. Togliere sempre scarpe e calze prima di pesarsi.
- 2. Si consiglia di pesarsi ogni giorno alla stessa ora.
- 3. I risultati della pesatura possono essere fuorvianti dopo un intenso esercizio fisico, una dieta o ad altissime temperature.

4. I dati misurati relativi a grasso, acqua e massa muscolare possono subire una forte deviazione in questi individui:

- bambini di età inferiore a 10 anni e adulti di età superiore a 100 anni (possono usare il dispositivo solo per le misure di base del peso corporeo).
- adulti di età superiore a 70 anni.
- persone impegnate in fitness o atleti professionisti.

ISTRUZIONI PER L'USO

Proprietà e parametri

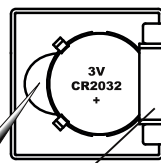
- Sensore tensometrico di alta precisione.
- Modalità multifunzione: misurazione dell'indice di grasso, acqua, muscoli e ossa e calcolo del fabbisogno calorico consigliato.
- Memoria integrata per 12 utenti diversi.
- Modalità base di pesatura selezionabile (saltando le impostazioni dei parametri): Pesatura automatica quando si sale sulla bilancia e aggiunta di peso quando si ripesa.
- Indicatore di batterie scariche e sovraccarico.

Funzioni dei pulsanti

- IMPOSTA Accendere la bilancia e passare al parametro successivo (si veda l'impostazione dei parametri personali)
- ▲ Ogni pressione aumenta il valore del parametro dopo ogni passaggio. Tenendo premuto il tasto aumenta la velocità di incremento del valore.
 - ▼ Ogni pressione diminuisce il valore del parametro dopo ogni passaggio. Tenendo premuto il tasto aumenta la velocità di decremento del valore.

Inserimento/sostituzione della batteria

1. Innanzitutto, rimuovere dalle nuove batterie la lamina isolante.
2. Aprire il coperchio del vano batteria sul lato inferiore della bilancia.
3. Rimuovere la batteria scarica.
4. Inserire la nuova batteria e chiudere il coperchio de vano. Accertarsi che la polarità sia corretta.



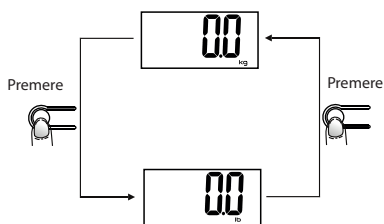
Impostare l'unità di peso

Sul fondo della bilancia si trova il pulsante per modificare l'unità, vedere foto. Premere questo pulsante di conversione per cambiare l'unità di peso. Quando la bilancia è spenta, premere il pulsante di conversione, il display LCD mostra l'attuale unità di peso. Premerlo di nuovo per passare all'unità desiderata.

Dopo aver selezionato l'unità preferita, la bilancia si spegne automaticamente dopo 20 secondi. La volta successiva che si accende la bilancia, il peso apparirà nell'unità appena selezionata.

- Quando si imposta l'unità di peso in libbre, l'altezza verrà impostata come predefinita in piedi / pollici.
- Quando si imposta l'unità di peso in kg, l'altezza verrà impostata come predefinita in centimetri.

Nota: Il sistema di misura predefinito della bilancia dipende dalla regione.



Misurazione automatica del peso (senza impostazione parametri)

Pesatura automatica quando si sale sulla bilancia



Aggiunta di peso

L'oggetto pesato deve pesare più di 2 kg. Se si desidera trovare ad esempio il peso del proprio bambino, pesarsi prima (aspetta fino a quando stabilizzano i numeri), quindi senza fare un passo fuori dalla bilancia, prendere il bambino in braccio. I numeri iniziano a lampeggiare, quindi si stabilizzano e si stabilizza il peso risultante. Sottraendo il proprio peso dal valore appena ottenuto, si otterrà il peso del bambino.



Misurazione di grasso corporeo, acqua, massa muscolare, ossa e calorie

Principi di misurazione

Attraverso il corpo umano passano dei segnali elettrici di una certa frequenza, pertanto l'impedenza del grasso corporeo è superiore all'impedenza del muscolo o di altri tessuti umani. Il dispositivo genera una corrente elettrica alternata con frequenza sicura e bassa tensione. Utilizzando l'analisi della resistenza biologica, che impedisce il passaggio della corrente attraverso il corpo umano (impedenza dei vari tessuti, grassi e muscoli), la percentuale di grasso corporeo nell'organismo umano è derivata dalle differenze in resistenza.

In merito alla percentuale di grasso corporeo

Questo indice è un indicatore della percentuale di grasso corporeo nel corpo umano.

Il contenuto di grasso nel corpo deve essere mantenuto ad un certo livello, il grasso corporeo in eccesso altera i processi metabolici e quindi aumenta il rischio di varie malattie.

Tabella di fitness fisico in base al contenuto di grasso/acqua

Età	Percentuale di grasso (F)	Percentuale di acqua (F)	Percentuale di grasso (M)	Percentuale di acqua (M)	Fitness	Indicazione del grado di obesità
≤ 30	4.0-16.0 %	66.0-57.8 %	4.0-11.0 %	66.0-61.2 %	troppo magro	
	16.1-20.5 %	57.7-54.7 %	11.1-15.5 %	61.1-58.1 %	magro	
	20.6-25.0 %	54.6-51.6 %	15.6-20.0 %	58.0-55.0 %	normale	
	25.1-30.5 %	51.5-47.8 %	20.1-24.5 %	54.9-51.9 %	obeso	
	30.6-60.0 %	47.7-27.5 %	24.6-60.0 %	51.8-27.5 %	fortemente obeso	
>30	4.0-20.0 %	66.0-55.0 %	4.0-15.0 %	66.0-58.4 %	troppo magro	
	20.1-25.0 %	54.9-51.6 %	15.1-19.5 %	58.3-55.3 %	magro	
	25.1-30.0 %	51.5-48.1 %	19.6-24.0 %	55.2-52.3 %	normale	
	30.1-35.0 %	48.0-44.7 %	24.1-28.5 %	52.2-49.2 %	obeso	
	35.1-60.0 %	44.6-27.5 %	28.6-60.0 %	49.1-27.5 %	fortemente obeso	

Nota: I valori indicati in questa tabella sono puramente a scopo indicativo.

(1) Impostazione dei dati personali

- Dopo aver inserito la batteria e acceso la prima volta, i parametri predefiniti sono impostati ai valori seguenti:

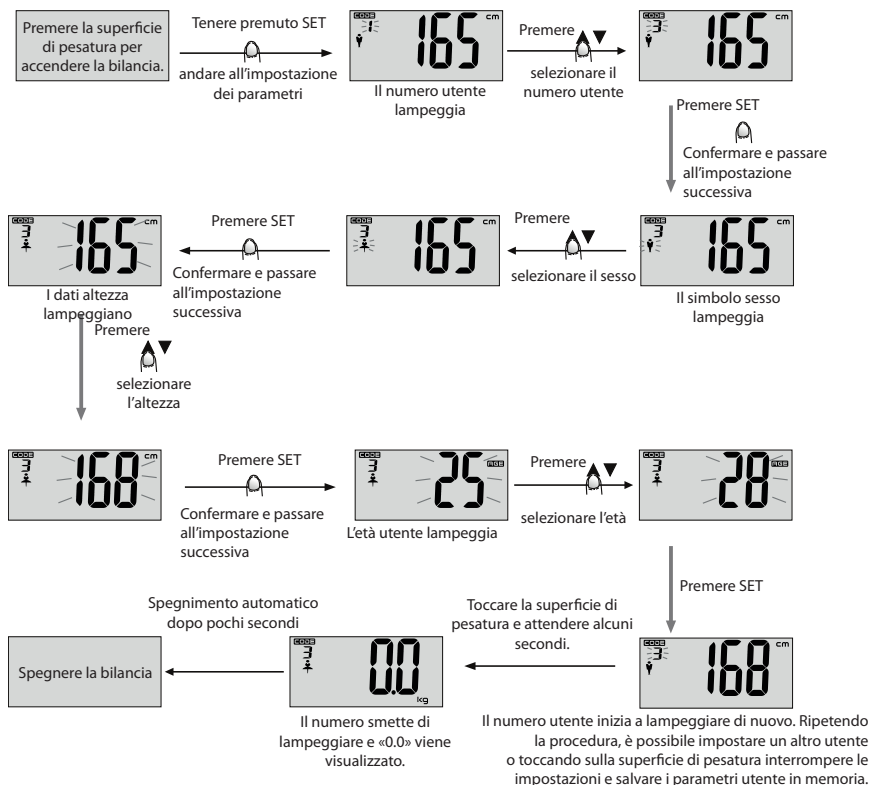
Memoria	Sesso	Altezza	Età
1	Maschio	165 cm	25

- I parametri possono essere impostati all'interno della seguente gamma:

Memoria	Sesso	Altezza	Età
1 ~ 12	Maschio/ Femmina	100 ~ 250 cm	10 ~ 100

- Impostazione dei parametri

Esempio: L'utente Nr. 3, donna, 168 cm, 28 anni può impostare i suoi dati personali come segue:



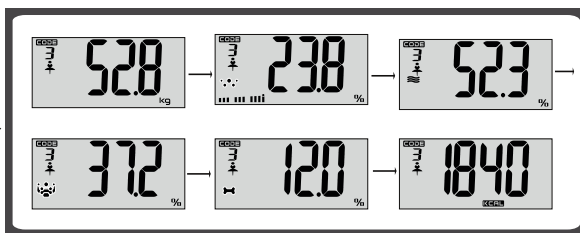
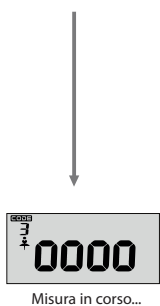
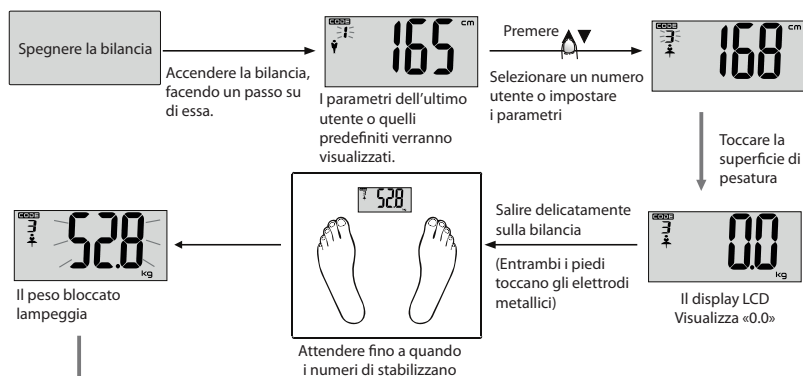
Nota:


- Quando si interrompe l'inserimento dei dati per pochi secondi, i parametri già specificati vengono automaticamente archiviati in memoria e il display indica «0», il che significa che si può iniziare a misurare il contenuto del grasso corporeo.
- Se durante l'inserimento dei parametri sul display appare «0», si può premere e tenere premuto **SET** per tornare alla modalità di impostazione dei dati personali e inserire numero, sesso, altezza ed età dell'utente.

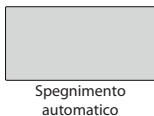
(2) misurazione dei dati fisici

Accendere la bilancia premendo brevemente su di essa, quindi premere e tenere premuto il tasto SET e utilizzando le frecce selezionare il numero utente. Dopo un breve periodo, quando il numero utente smette di lampeggiare, salire sulla bilancia. (Assicurarsi che i piedi tocchino gli elettrodi di metallo nell'area di pesatura. In caso contrario, non sarà possibile misurare il grasso corporeo). Per garantire precisione, togliere le scarpe e le calze prima di salire sulla bilancia.

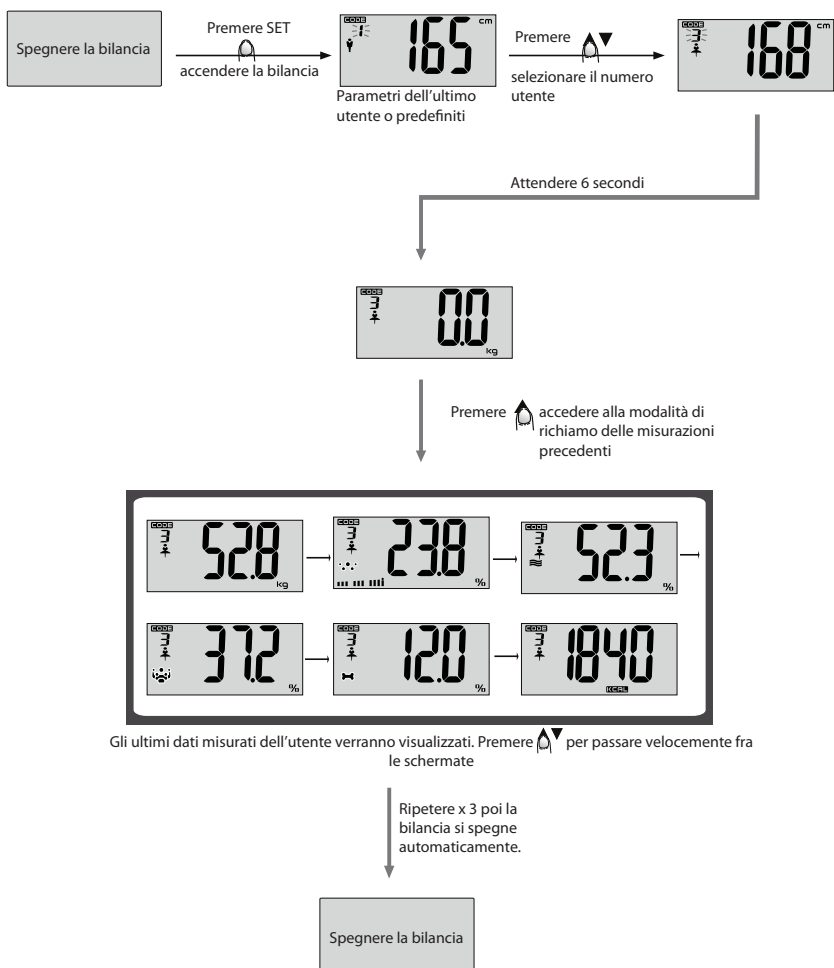
Esempio: L'utente Nr. 3, donna, 168 cm, 28 anni può misurarsi come segue:



I risultati di misurazione verranno visualizzati e i valori misurati verranno salvati in memoria per un confronto successivo. I dati sul display sono ripetuti in cicli: Peso: 52,8 kg, Grafico a barre del grasso  Percentuale di grasso 23,8 %, Percentuale di acqua 52,3%, percentuale di massa muscolare 37,2%, percentuale di ossa 12%, calorie 1840.



(3) Richiamare gli ultimi valori misurati



INTERVALLO DEL DISPLAY

Elemento Indice	Peso	Grasso (%)	Acqua (%)	Massa muscolare (%)	Ossa (%)	Calorie
Intervallo dell'indice	--	4.0% ~ 60.0%	27.5% ~ 66.0%	20.0% ~ 56.0%	2.0% ~ 20.0%	--
Risoluzione della bilancia	0,1 kg 0,2 lb	0,1%	0,1%	0,1%	0,1%	1 kCal

Note sulle calorie

La caloria è un'unità di energia.

Calorie e uso di energia

Il valore visualizzato indica l'energia necessaria secondo il proprio peso, altezza, età e sesso per mantenere il metabolismo quotidiano e garantire la normale attività.

Calorie e perdita di peso

Controllo dell'assunzione di calorie combinato con l'esercizio appropriato è un metodo efficace per perdere peso. Il principio è molto semplice. Una volta che l'assunzione giornaliera di energia è insufficiente a soddisfare il dispendio energetico dell'organismo, zuccheri e grassi immagazzinati cominciano ad essere demoliti per far sì che bruciando coprano il consumo di energia dell'organismo. L'effetto risultante è la perdita di peso.

AVVERTENZE

IT

Batteria scarica

La batteria è scarica, sostituirla con una nuova batteria.



Sovraccarico

Sovraccarico – superando il carico di lavoro massimo della bilancia. Si prega di scendere dalla bilancia per evitare di danneggiarla.



Percentuale di grasso corporeo troppo bassa

La percentuale di grasso corporeo è troppo bassa. Mangiare cibo più nutriente e prendersi cura di se stessi.



Percentuale di grasso corporeo troppo alta

La percentuale di grasso corporeo è troppo alta. Controllare le diete e fare più esercizio.



Pesatura ripetuta

Se la lettera «C» appare sulla bilancia, dopo essere scesi, significa che si è verificato un errore durante il processo di pesatura. Ripetere il processo di pesatura/misura.

MANUTENZIONE E PULIZIA

- La superficie della bilancia diventa scivolosa quando è bagnata. Mantenerla asciutta!
- Stare fermi mentre ci si pesa.
- Non sottoporre la bilancia a urti, agitazione e non farla cadere sul pavimento.
- La bilancia è un dispositivo preciso che deve essere maneggiato con cura.
- Per la pulizia della bilancia utilizzare un panno umido e assicurarsi che l'acqua non penetri all'interno della stessa. **NON UTILIZZARE** detersivi chimici/detersivi abrasivi. Non immergere il dispositivo in acqua!
- Utilizzare la bilancia in una stanza fresca, con aria secca.
- Tenere la bilancia in posizione orizzontale.
- Se non si riesce ad accendere la bilancia, controllare se la batteria è inserita e se non è scarica. Inserire nuovamente la batteria o sostituire la batteria.
- Se il display visualizza un errore o se la bilancia non si spegne per lungo tempo, togliere la batteria per circa 3 secondi e poi reinserirla. Se questo non risolve il problema, si prega di contattare il fornitore per consigli su come risolvere il problema.



Accensione automatica



Attenzione: Pericolo di scivolamento su superficie bagnata!

IT

CARATTERISTICHE TECNICHE

Portata massima 150 kg

Risoluzione della misurazione 100 g / 0,1%

Potenza: 1 batteria al litio da 3 V CR 2032 (in dotazione)

USO E SMALTIMENTO DEI RIFIUTI

Carta da imballaggio e cartone ondulato: consegnarli alla discarica. Imballaggio foglio stagnola, sacchetti PE, elementi plastici: gettarli nei contenitori per il riciclaggio della plastica.

SMALTIMENTO DEI PRODOTTI A FINE VITA

Smaltimento di apparecchiature elettriche ed elettroniche (valido per i paesi membri dell'Unione Europea e per altri paesi europei con un sistema di riciclo implementato)

Il simbolo rappresentato sul prodotto o sulla confezione indica che il prodotto non deve essere trattato come rifiuto domestico. Consegnare il prodotto alla struttura specificata per il riciclaggio di apparecchiature elettriche ed elettroniche. Prevenire impatti negativi sulla salute umana e sull'ambiente riciclando correttamente il prodotto.

Il riciclaggio contribuisce a preservare le risorse naturali. Per ulteriori informazioni sul riciclaggio di questo prodotto, fare riferimento alle autorità locali, all'organizzazione nazionale di trattamento dei rifiuti o al negozio dove è stato acquistato il prodotto.

Questo prodotto è conforme ai requisiti della direttiva UE in materia di compatibilità elettromagnetica e sicurezza elettrica.

Il produttore si riserva il diritto ad effettuare cambiamenti del testo e dei parametri tecnici.



08/05



INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD

¡Lea con atención y guarde para un uso futuro!

Advertencia: Las instrucciones de seguridad incluidas en este manual no cubren todas las condiciones y situaciones posibles. El usuario debe comprender que el sentido común, la precaución y el cuidado son factores que no pueden ser incorporados en ningún producto. Por lo tanto, estos factores deben ser garantizados por el/los usuario(s) que usa(n) y opera(n) este producto. No somos responsables por daños causados durante el envío, por el uso incorrecto, o modificación o ajuste de cualquier parte del artefacto.

Para evitar lesiones, siempre deben tomarse precauciones básicas, incluso lo siguiente:

1. Esta balanza digital de baño está diseñada solo para uso doméstico.
2. **¡Toda reparación debe ser realizada por centro de servicio calificado!**
3. No use la balanza cerca de campos electromagnéticos. Coloque la balanza lo suficientemente lejos de este tipo de dispositivos para limitar la interferencia mutua.
4. El valor resultante es solo orientativo. Este producto no es una balanza médica. Siempre consulte con un médico por los medicamentos recetados y dietas para alcanzar su peso óptimo.
5. No inserte ningún objeto en las aberturas del dispositivo.
6. La balanza puede usarse para pesar personas desde 10 años de edad en adelante.
7. No debe pesar mascotas domésticas sobre la balanza.
8. Proteja la balanza contra caídas y golpes y no salte sobre la misma.
9. Usted o el dispositivo pueden resbalar sobre una superficie húmeda. Mantenga el equilibrio sobre la balanza durante el

proceso de pesado y no se pare tampoco sobre el borde de la misma sobre una superficie plana.

10. Debido a la impedancia eléctrica **no use este dispositivo en los siguientes casos:**

- a) si tiene implantado un marcapasos u otro implante médico electrónico
- b) si tiene problemas y enfermedad cardíaca
- c) durante el embarazo
- d) si se hace diálisis
- e) si tiene fiebre
- f) si sufre de osteoporosis
- g) si tiene edema o hinchazón
- h) si ha realizado ejercicio durante más de 10 horas
- i) su frecuencia cardíaca está por debajo de los 60 latidos por minuto

ES

11. Use la balanza solo de acuerdo con las instrucciones incluidas en este manual.

12. El fabricante no es responsable por daños causados por el uso inapropiado de este dispositivo.

13. Este artefacto no deberá ser usado por personas (incluso niños), cuya incapacidad física, sensorial o mental o falta de experiencia y conocimiento impidan el uso seguro del mismo, a menos que sean supervisados o que una persona responsable de su seguridad les haya enseñado respecto al uso del artefacto. Es fundamental la supervisión de los niños para evitar que jueguen con el artefacto.

Do not immerse in water! – ¡No sumerja el producto en agua!

Atención

- 1. Siempre quítese el calzado y las medias antes de pesarse.
- 2. Recomendamos pesarse todos los días a la misma hora.

3. Los resultados del peso pueden ser erróneos luego de realizar ejercicio intenso, dieta o en condiciones de temperaturas muy altas.
4. Los datos medidos acerca de la grasa, agua y masa muscular pueden tener diferencia significativa en estas personas:
 - niños menores de 10 años de edad y adultos mayores a 100 años (pueden usar el dispositivo solo para las mediciones básicas del peso corporal).
 - adultos mayores de 70 años de edad.
 - personas dedicadas en actividad física o atletas profesionales.

INSTRUCCIONES DE FUNCIONAMIENTO

Propiedades y parámetros

- Sensor tensométrico de alta precisión.
- Modo multifunción: medición de la proporción de grasa, agua, masa muscular y ósea y cálculo de la ingesta recomendada de las calorías.
- Memoria incorporada para 12 usuarios diferentes.
- Modo básico seleccionable de peso (saltea configuraciones de parámetros): Peso automático cuando sube a la balanza y agrega peso cuando vuelve a pesarse.
- Indicador de batería baja/sobrecarga.

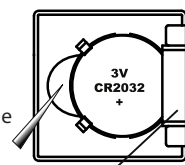
ES

Funciones de los botones

- CONFIGURAR** Encender la balanza y avanzar al parámetro siguiente (por favor ver la configuración de los parámetros personales)
- ▲ Cada presión aumenta el valor del parámetro después de que suba. Mantener pulsado el botón acelerará el aumento del valor.
 - ▼ Cada presión disminuye el valor del parámetro después de que suba. Mantener pulsado el botón acelerará la disminución del valor.

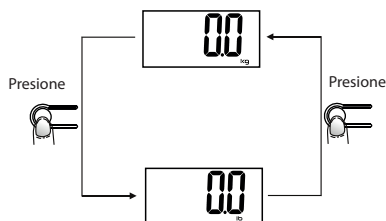
Inserción/reemplazo de la batería

1. Primero, retire la lámina aislante de las baterías nuevas.
2. Abra la cubierta del compartimento de la batería en la parte inferior de la balanza.
3. Quite la batería vacía.
4. Inserte la batería nueva y cierre la cubierta del espacio de la batería. Asegúrese de que la polaridad esté correcta.



Configuración de la unidad de peso

En la parte inferior de la balanza está el botón para el cambio de la unidad, consulte la foto. Presione este botón de conversión para cambiar las unidades de peso. Cuando la balanza está apagada, presione el botón de conversión y el visor de LCD muestra la unidad de peso actual. Presione nuevamente para cambiar la unidad requerida.



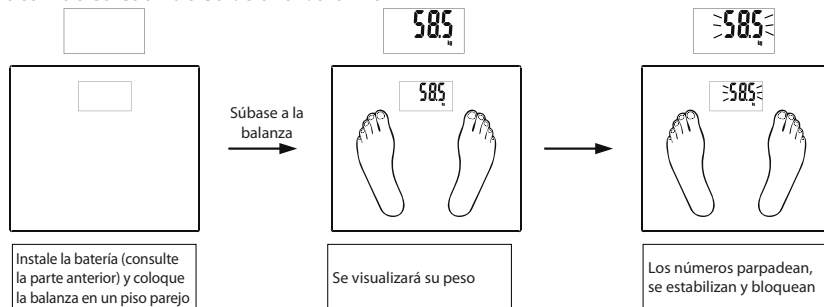
Después de seleccionar la unidad requerida, la balanza automáticamente se apaga luego de 20 segundos. Cuando vuelva a encender la balanza, se mostrará el peso en las unidades recientemente seleccionada.

- Cuando configure las unidades de peso a lb, la unidad de estatura por defecto es pies/pulgadas.
- Cuando configure las unidades de peso a kg, las unidades de estatura por defecto están en cm.

Nota: El sistema de medición por defecto de la balanza depende de la región.

Medición automática de peso (sin configuración de parámetros)

Peso automático cuando sube a la balanza



Agregar peso

El objeto a pesar debe pesar más de 2 kg. Si desea encontrar por ej., el peso de su bebé, pésele usted mismo primero (espere hasta que los números se estabilicen), luego sin bajarse de la balanza, tome al bebé en sus brazos. Los números comienzan a parpadear, luego se estabilizan y se estabiliza el peso resultante. Al restar su propio peso al valor obtenido último, le proporcionará el peso del bebé.



Medición de la grasa corporal, el agua, masa muscular y ósea y las calorías

Principios de la medición

A través del cuerpo humano pasan señales eléctricas de una frecuencia determinada, en la cual la impedancia de la grasa corporal es mayor que la impedancia de un músculo u otros tejidos humanos. El dispositivo genera una corriente eléctrica alternante con frecuencia segura y voltaje bajo. Con el análisis de la resistencia biológica, al impedir el paso de la corriente a través del cuerpo humano (impedancia de diferentes tejidos, grasas y músculos), el porcentaje de la grasa corporal en el organismo humano se deriva de las diferencias en la resistencia.

Acerca del porcentaje de grasa corporal

La proporción es un indicador del porcentaje de grasa corporal en el cuerpo humano.

El contenido de grasa en el cuerpo debe ser mantenido aproximadamente en cierto nivel, la grasa excesiva del cuerpo perjudica los procesos metabólicos y de esta forma aumenta el riesgo de muchas enfermedades.

Tabla de actividad física de acuerdo con el contenido de grasa/agua

Edad	Proporción de grasa (F)	Proporción de agua (F)	Proporción de grasa (M)	Proporción de agua (M)	Actividad física	Indicación del grado de obesidad
≤30	4.0 a 16.0 %	66.0 a 57.8 %	4.0 a 11.0 %	66.0 a 61.2 %	demasiado delgada(o)	
	16.1 a 20.5 %	57.7 a 54.7 %	11.1 a 15.5 %	61.1 a 58.1 %	delgada(o)	
	20.6 a 25.0 %	54.6 a 51.6 %	15.6 a 20.0 %	58.0 a 55.0 %	normal	
	25.1 a 30.5 %	51.5 a 47.8 %	20.1 a 24.5 %	54.9 a 51.9 %	obesa(o)	
	30.6 a 60.0 %	47.7 a 27.5 %	24.6 a 60.0 %	51.8 a 27.5 %	muy obesa(o)	
>30	4.0 a 20.0 %	66.0 a 55.0 %	4.0 a 15.0 %	66.0 a 58.4 %	demasiado delgada(o)	
	20.1 a 25.0 %	54.9 a 51.6 %	15.1 a 19.5 %	58.3 a 55.3 %	delgada(o)	
	25.1 a 30.0 %	51.5 a 48.1 %	19.6 a 24.0 %	55.2 a 52.3 %	normal	
	30.1 a 35.0 %	48.0 a 44.7 %	24.1 a 28.5 %	52.2 a 49.2 %	obesa(o)	
	35.1 a 60.0 %	44.6 a 27.5 %	28.6 a 60.0 %	49.1 a 27.5 %	muy obesa(o)	

Nota: Los valores enunciados en esta tabla son solo a fines orientativos.

(1) Configuración de datos personales

1. Luego de insertar la batería y encenderla por primera vez, los parámetros por defecto están configurados en los siguientes valores:

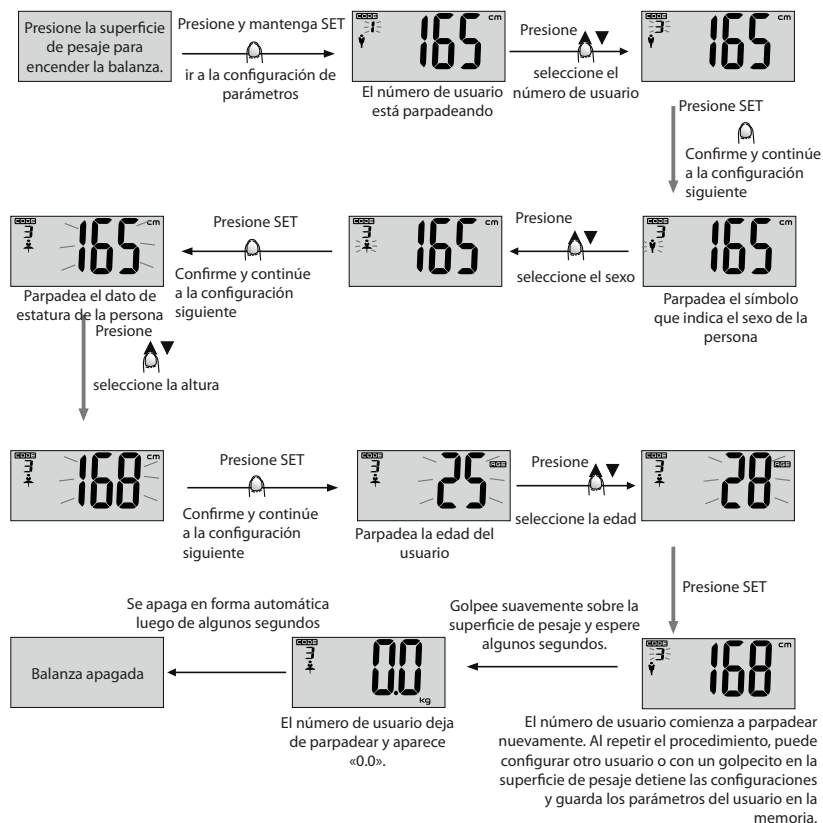
Memoria	Sexo	Estatura	Edad
1	Masculino	165 cm	25

2. Los parámetros pueden configurarse dentro del rango siguiente:

Memoria	Sexo	Estatura	Edad
1 ~ 12	Masculino/ femenino	100 ~ 250 cm	10 ~ 100

3. Configuración de los parámetros

Ejemplo: Usuario nro. 3, mujer, de 168 cm, 28 años puede ser configurado como sus datos personales de la siguiente manera:



ES

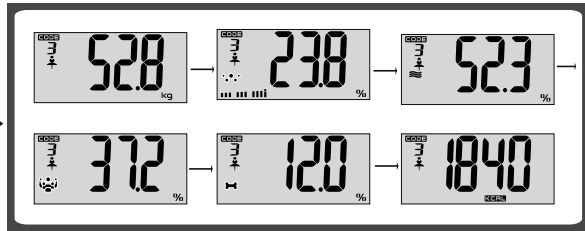
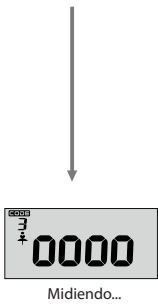
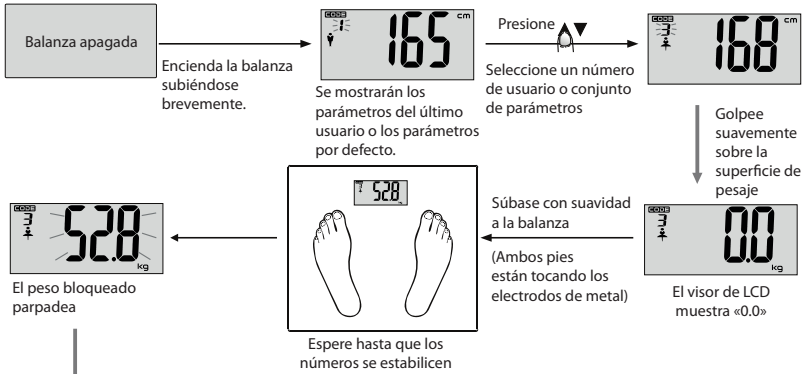
Nota:

- Cuando detiene el ingreso de datos durante algunos segundos, los parámetros ya especificados son guardados en forma automática en la memoria y el visor muestra «0», lo cual significa que puede comenzar a medir el contenido de grasa corporal.
- Si durante el ingreso de los parámetros el visor muestra «0», puede presionar y mantener presionado SET para volver al modo de configuración de datos personales e ingresar el número de usuario, sexo, estatura y edad.

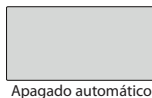
(2) medición de los datos físicos

Encienda la balanza presionando brevemente sobre ella, luego presione y mantenga presionado el botón SET y con las flechas seleccione el número de usuario. Después de un momento, cuando el número de usuario deja de parpadear, suba a la balanza. (Asegúrese de que los pies toquen los electrodos de metal sobre la superficie de pesaje. De lo contrario, no es posible medir la grasa corporal.) Para garantizar la exactitud, quítese el calzado y las medias antes de subir a la balanza.

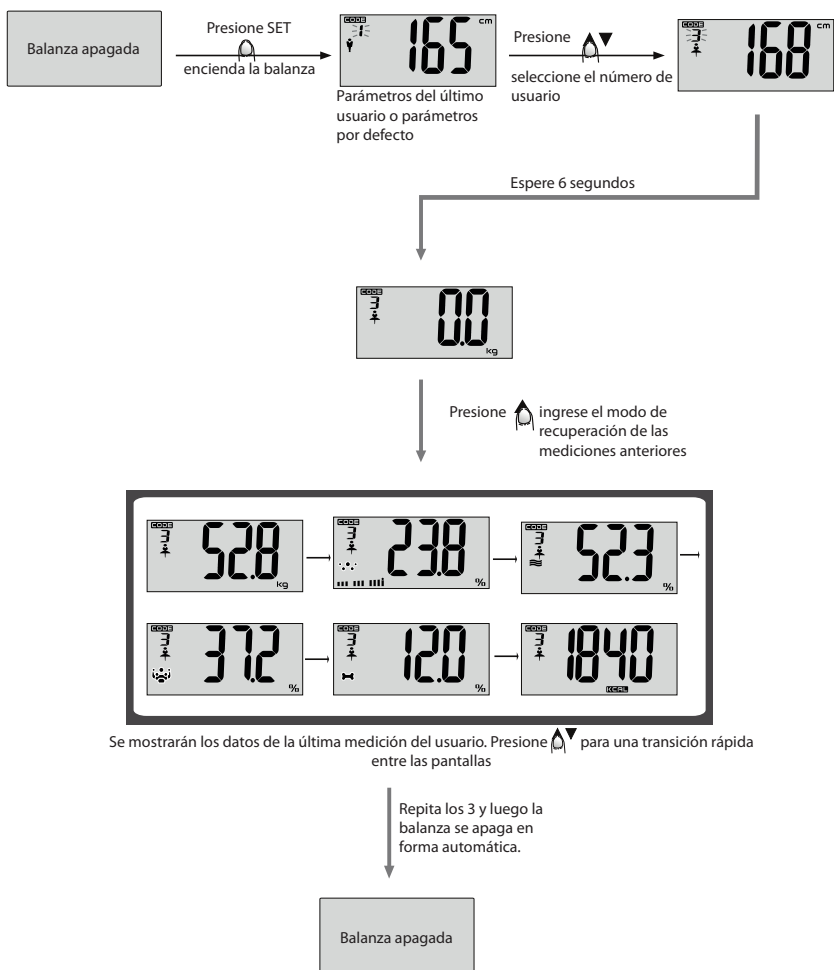
Ejemplo: Usuario 3, femenino, 168 cm, 28 años, puede medirse de la siguiente manera:



Se mostrarán los resultados de medición y los valores medidos se guardarán en la memoria para una comparación posterior. Los datos en el visor se repiten en ciclos: Peso: 52,8 kg, Gráfico de barras de la grasa 23,8 %, Proporción de masa muscular 37,2%, proporción de masa ósea 12%, calorías 1840.



(3) Recuperación de los últimos valores medidos



ES

RANGO DE MUESTRA

Índice \ Item	Peso	Grasa (%)	Agua (%)	Masa muscular (%)	Masa ósea (%)	Calorías
Rango de proporción	--	4.0% ~ 60.0%	27.5% ~ 66.0%	20.0% ~ 56.0%	2.0% ~ 20.0%	--
Resolución de la balanza	0,1 kg 0,2 lb	0,1%	0,1%	0,1%	0,1%	1kCal

Notas acerca de las calorías

La caloría es una unidad de energía.

Las calorías y el uso de la energía

El valor mostrado indica la energía necesaria de acuerdo a su peso, estatura, edad y sexo para mantener el metabolismo cotidiano y garantizar las actividades normales.

Las calorías y pérdida de peso

El control de ingesta de calorías combinado con el ejercicio apropiado es un método efectivo para perder peso. El principio es muy simple. Una vez que la ingesta diaria de energía sea insuficiente para cumplir con el gasto energético del organismo, los azúcares y las grasas almacenadas comienzan a deshacerse para lograr que el hecho de quemarse cubran el consumo de energía del organismo. El efecto resultante es la pérdida de peso.

ADVERTENCIAS



Batería agotada

La batería está baja, reemplácela con una nueva.

ES



Sobrecarga

Sobrecarga: supera la carga máxima de trabajo de la balanza. Por favor, baje de la balanza para evitar dañarla.



Porcentaje de grasa corporal demasiado bajo

La proporción de grasa corporal es demasiado baja. Consuma más alimentos nutritivos y cuídese bien.



Porcentaje de grasa corporal demasiado alta

El porcentaje de grasa corporal es demasiado alta. Cuide su dieta y realice más ejercicios.



Peso repetido

Si aparece la letra «C» en la balanza después de bajarse, significa que ocurrió un error durante el proceso de pesado. Por favor repita el proceso de pesaje/medición.

LIMPIEZA Y MANTENIMIENTO

- La superficie de la balanza es resbaladiza cuando está húmeda. ¡Manténgala seca!
- Manténgase inmóvil mientras se pesa.
- No exponga la balanza a impactos, golpes y no la deje caer al piso.
- La balanza es un dispositivo de precisión que debe ser manipulado con cuidado.
- Use una toalla limpia para limpiar la balanza y asegúrese de que no ingrese agua en el interior de la balanza. NO USE ningún agente de limpieza químico / agentes de limpieza abrasivos. ¡No sumerja el dispositivo en agua!
- Use la balanza en una habitación fresca con aire seco.
- Mantenga la balanza en posición horizontal.
- Si no logra encender la balanza, revise que la batería esté colocada y que no esté agotada. Inserte nuevamente la batería o reemplácela.
- Si el visor muestra un error o si la balanza no se apaga durante un tiempo prolongado, por favor, retire la batería durante aproximadamente 3 segundos y colóquela nuevamente. Si esto no resuelve el problema, por favor solicite asesoramiento al vendedor acerca de cómo arreglarla.



Encendido automático



Atención: ¡Peligro de resbalar sobre la superficie húmeda!

ES

ESPECIFICACIONES TÉCNICAS

Capacidad máxima 150 kg

Resolución de medición 100 g / 0,1%

Alimentación: 1 Batería de litio de 3 V CR 2032 (incluida)

USO Y ELIMINACIÓN DE LOS DESECHOS

Papel para envolver y cartón corrugado: entregar a una chatarrería. Plástico de embalaje, bolsas de polietileno, elementos plásticos: arrójelos en los recipientes para reciclaje de plásticos.

ELIMINACIÓN DE LOS PRODUCTOS AL FINAL DE SU VIDA ÚTIL

Eliminación de equipos eléctricos y electrónicos (válido en los países miembros de la Unión Europea y otros países europeos con un sistema implementado de reciclaje)

El símbolo representado en el producto o en el embalaje significa que el producto no será tratado como desecho doméstico. Entregue el producto en el sitio específico para reciclaje de equipos eléctricos y electrónicos. Evite los efectos negativos en la salud humana y en el medioambiente reciclando apropiadamente su producto.

El reciclaje contribuye a la preservación de los recursos naturales. Para más información acerca del reciclaje de este producto, consulte a su autoridad local, organización de procesamiento de desechos domésticos o en la tienda donde compró el producto.



08/05

Este producto cumple con los requisitos de la directiva de la UE acerca de la compatibilidad electromagnética y seguridad eléctrica.



Se reservan cambios en el texto y parámetros técnicos.

www.ecg-electro.eu

Výhradní zastoupení pro ČR:

K+B Progres, a.s.
U Expertu 91
250 69 Klíčany

tel.: +420 272 122 111
e-mail: ECG@kbexpert.cz
zelená linka: 800 121 120

ČZ

Distribútor pre SR:

K+B Elektro – Media, k.s.
Mlynské Nivy 73
821 05 Bratislava

tel.: +421 232 113 410
e-mail: ECG@kbexpert.cz

SK

Wyłączny przedstawiciel na PL:

K+B Progres, a.s.
U Expertu 91
250 69 Klíčany, Czech Rep.

e-mail: ECG@kbexpert.cz

PL

Kizárolagos magyarországi képviselet:

K+B Progres, a.s.
U Expertu 91
250 69 Klíčany, Czech Rep.

e-mail: ECG@kbexpert.cz

HU

Distributor für DE:

K+B E-Tech GmbH & Co. KG
Barbaraweg 2
DE-93413 Cham

Bei Beschwerden rufen Sie die Telefonnummer **09971/4000-6080 an. (Mo – Fr 9:00 – 16:00)**

DE

K+B Progres, a.s.

U Expertu 91
250 69 Klíčany, Czech Rep.

tél: +44 776 128 6651 (English)
e-mail: ECG@kbexpert.cz

FR

K+B Progres, a.s.

U Expertu 91
250 69 Klíčany, Czech Rep.

tél: +44 776 128 6651 (English)
e-mail: ECG@kbexpert.cz

IT

K+B Progres, a.s.

U Expertu 91
250 69 Klíčany, Czech Rep.

tél: +44 776 128 6651 (English)
e-mail: ECG@kbexpert.cz

ES

■ Dovožca neručí za tiskové chyby obsažené v návodu k použití výrobku. ■ Dovožca neručí za tlačové chyby obsiahnuté v návode na použitie výrobku. ■ Importer nie ponosi zodpovednosť za chyby tiskárske v inštrukcii obsluhy do produktu. ■ Az importőr nem felel a termék használati útmutatójában fellelhető nyomdahibákért. ■ Der Importeur haftet nicht für Druckfehler in der Bedienungsanleitung des Produkts. ■ The importer takes no responsibility for printing errors contained in the product's user's manual. ■ Le fournisseur ne peut être tenu responsable des erreurs d'impression contenues dans le mode d'emploi du produit. ■ L'importatore non sarà ritenuto responsabile per eventuali errori di stampa contenuti nel manuale dell'utente del prodotto. ■ El importador no asume ninguna responsabilidad por errores de impresión en el manual del usuario del producto.