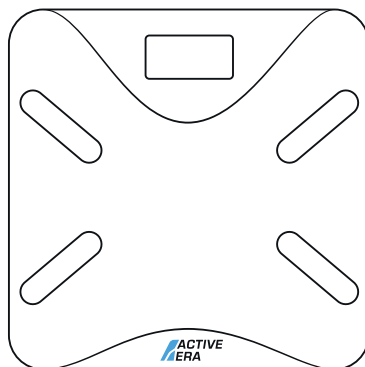




BODY FAT SCALES



MODEL - BS-04

INSTRUCTION MANUAL

BEDIENUNGSANLEITUNG
MODE D'EMPLOI
MANUALE DI ISTRUZIONI
MANUAL DE INSTRUCCIONES

Body Fat Scales - BS-04

PRODUCT SPECIFICATION

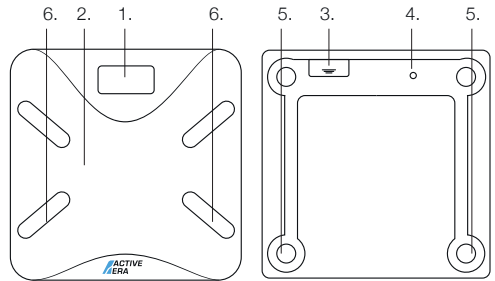
Product Dimensions: 300x300x20mm
11.8"x11.8"x0.8"

Power: 3xAAA Battery
Display: LCD

Max Weight: 180kg/400lbs/28st
Minimum Effective Weight: 6kg/13lbs

PRODUCT FEATURES

1. LCD display
2. Tempered glass surface
3. Battery Cover
4. Unit conversion: KG/LB/ST
5. High precision sensors
6. Metal sensor plates



SETTING UP THE PARAMETERS

The scales can store data on 10 separate users. To set up a new user or reset an existing user follow the steps below:

1. When the LCD display shows '0.0', press the 'SET' button for 3 seconds to enter the parameter input mode.
2. When the user code is flashing, press the up or down buttons to set the user number. Once selected press 'SET' to confirm your choice.
3. When the gender sign is flashing, press the up or down buttons to select the required gender. Once selected press 'SET' to confirm your choice.
4. Follow the same process for the height and age.

Remember your user code (1-10) to avoid setting the parameters again. If the scales are idle for more than 6 seconds during the parameter setting, the parameters already set will be saved and the LCD display will show "0.0" meaning that body fat measuring has now started.

WEIGHING

1. Place the scales on a solid and level surface.
2. Stepping onto the scales will automatically turn them on. Once a steady measurement is taken, the final weight measurement will flash on the screen.
3. Scales will automatically switch off when not in use.

MEASURING BODY FAT

For an accurate result, please ensure that shoes and socks are removed before stepping onto the unit. Then align your feet so that they are both touching the metal sensor plates.

1. Press the 'SET' button to switch the unit on.
2. Press the up or down button to select the user or reset the parameters.
3. When the correct user number is flashing, step onto the scales (ensuring both feet are touching the sensor plates).
4. Wait until the weight reading is locked and flashing. Remain on the scales while it calculates the other measurements.
5. Once the results have been calculated they will be displayed and cycled through. The results will repeat three times and saved for next time.



Body Fat %



Visceral Fat



Body Water %



Recommended Calorie Intake



Muscle Mass



Body Mass Index



Bone Mass

To display a user's last test results, follow the steps below:

1. Press 'SET' button to turn the scales on.
2. Select the correct user by pressing the up and down arrows.
3. Wait for 8 seconds until the user stops flashing or press firmly on the scales platform.
4. Press up and down arrows to cycle through last results.

AUTO IDENTIFY USER FUNCTION

After the user has set their parameters and weighed themselves, the scales will remember the user's weight and automatically revert to their user profile, if their weight is within +/- 2kg / 4.4lbs.

BODY MEASUREMENTS EXPLAINED

These bathroom scales use bioelectrical impedance to measure body fat. A very small and safe electrical current is passed through the lower half of the body. The electrical current flows slower through bone and fat than it does through muscle and water. The scales can measure this difference in speed and estimate body fat using a multi-step, mathematical formula.

Please note, these scales have been calibrated for those individuals who have a median body type and therefore the measurements recorded by individuals with unique body types e.g. significant upper body muscle, athletes or bodybuilders may not be accurate.

Body Fat %: This measurement refers to the subcutaneous fat (outer fat) closest to the skin. Men and women have a different distribution of body fat so it is normal for body fat % to vary based on gender.

AGE	MEN	WOMEN
20-39	8%-20%	22%-33%
40-59	11%-22%	24%-34%
60-79	13%-24%	25%-36%

Body Water %: Indicates the percentage of water in the body. It is important to stay well hydrated for overall health and wellbeing.

MEN	WOMEN
50%-65%	45%-60%

Muscle Mass: Indicates the total weight of muscle in your body. The normal ranges for muscle mass are as follows:

AGE	MEN	WOMEN
20-39	34%-40%	25%-30%
40-59	33%-39%	24%-30%
60-79	33%-38%	24%-30%

Bone Mass: Indicates the total weight of bone in your body. The normal ranges for bone mass are as follows:

MEN	WOMEN
3%-5%	2.5%-4%

Visceral Fat: Indicates the amount of visceral fat in your body. Visceral fat is found in the abdomen and surrounding vital organs.

Category	Visceral Fat
Normal	1-9
High	≥10

Recommended Calorie Intake: This calculates how many calories you should consume per day based on your data and body composition.

Body Mass Index: Body Mass Index (BMI) is a number calculated from a person's weight and height. Refer to the following chart for classifications:

Category	BMI
Underweight	< 18.5
Healthy weight	18.5-24.9
Overweight	25-29.9
Obese	30-34.9
Severely Obese	35-39.9
Morbidly Obese	> 40

NOTES

- Do not jump onto the scales as this may damage the measuring instruments.
- Always use on a hard surface. Measurements will be inaccurate on a soft surface such as carpet.
- Try and keep balanced and as steady as possible when standing on the scales.
- Always remove shoes and socks before using the scale.
- The body fat measurements are only optimised for people who are aged between 11-69.
- These scales are for home use and should not be used as a medical device.
- To get accurate results, it is recommended to weigh yourself at the same time of the day as measurements may vary after exercise, dieting or dehydration.

TO INSERT OR REPLACE BATTERY

1. Carefully remove the battery cover on the underside of the scales.
2. Insert 3 x AAA battery into the compartment as per the directions indicated.
3. After inserting the batteries, replace the battery cover.

UNIT CONVERSION

These scales measure weight in Kilograms (kg), Pounds (lb) and Stone (st). Press the button on the underside of the scales to switch between them.

ERROR CODES

- 'Lo' – Batteries are low and needs replacing.
- 'Err' – Scales are overloaded and have exceeded maximum weight. Step off the scales to avoid damaging the sensors.
- 'C' – A measuring error has occurred. Step off scales and back on again.

SAFETY

- Never overload the scales. This may damage the sensors.
- Do not leave heavy items on the scales when not in use.
- Keep away from water.
- To avoid slipping, keep the scales dry and never use with wet feet.
- Always keep the scales horizontal.
- To clean the scales, wipe with a soft damp cloth. Never use cleaning chemicals.
- The scales are is not recommended for the following:
 - o Pregnant women
 - o Those fitted with a pace maker or similar implanted medical device
 - o Those who have symptoms of edema
 - o Those of dialysis treatment
 - o Athletic or muscular body type (body builders)

DISPOSAL

This marking indicates that this product should not be disposed of with other household waste throughout the EU. This is to prevent possible harm to the environment and human wellbeing. Contact your local authority for information regarding the collection systems available. If possible, recycle it responsibly to promote the sustainable reuse of resources.



Digitale Körperfettwaage - BS-04

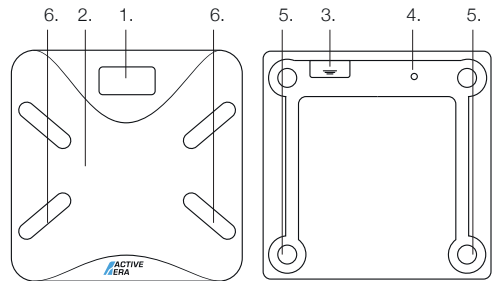
PRODUKTSPEZIFIKATIONEN

Produkt-Abmessungen: 300x300x20mm
Stromversorgung: 3xAAA
Display: LCD

Maximalgewicht: 180kg/400lbs/28st
Effektives Minimalgewicht: 6kg

PRODUKT-EIGENSCHAFTEN

1. LCD-Display
2. Oberfläche aus gehärtetem Glas
3. Batteriefach-Abdeckung
4. Einheitenumschaltung: KG/LB/ST
5. Hochpräzise Sensoren
6. Metall-Sensorplatten



EINSTELLUNG DER PARAMETER

Die Waage kann Daten zu 10 verschiedenen Benutzern speichern. Um einen neuen Benutzer einzurichten oder einen bestehenden Nutzer zurückzusetzen, gehen Sie bitte wie folgt vor:

1. Zeigt die LCD-Anzeige ‚0,0‘ an, drücken Sie 3 Sekunden lang auf die Taste ‚SET‘, um in den Parameter-Eingabemodus zu gelangen.
2. Sobald die Benutzerkennzahl blinkt, drücken Sie die Auf- oder Ab-Taste, um die Benutzernummer einzugeben. Drücken Sie nach erfolgter Auswahl auf ‚SET‘, um diese zu bestätigen.
3. Sobald das Geschlechtssymbol blinkt, drücken Sie die Auf- oder Ab-Taste, um das entsprechende Geschlecht einzugeben. Drücken Sie nach erfolgter Auswahl auf ‚SET‘, um diese zu bestätigen.
4. Gehen Sie bei Körpergröße und Alter gleich vor.

Merken Sie sich Ihre Benutzerkennzahl (1-10), damit Sie die Parameter nicht erneut einstellen müssen. Ist die Waage während der Parameter-Einstellung mehr als 6 Sekunden inaktiv, werden die bisher eingestellten Parameter gespeichert und die LCD-Anzeige zeigt ‚0,0‘ an. Dies bedeutet, dass die Körperfettmessung nun begonnen hat.

WIEGEN

1. Stellen Sie die Waage auf einen festen, ebenen Untergrund.
2. Die Waage schaltet sich automatisch ein, wenn Sie darauf steigen. Nachdem eine konstante Messung erzielt wurde, wird das endgültige Messergebnis auf dem Bildschirm angezeigt.
3. Die Waage schaltet sich bei Nichtbenutzung automatisch aus.

KÖRPERFETTMESSUNG

Achten Sie bitte darauf, Schuhe und Socken auszuziehen, bevor Sie auf die Waage steigen, um ein präzises Ergebnis zu erzielen. Richten Sie Ihre Füße anschließend so aus, dass sie beide die Metallsensorplatten berühren.

1. Drücken Sie auf die Taste ‚SET‘, um das Gerät einzuschalten.
2. Drücken Sie die Auf- oder Ab-Taste, um den Benutzer auszuwählen oder die Parameter zurückzusetzen.
3. Steigen Sie auf die Waage, wenn die gewünschte Benutzerkennzahl blinkt (so dass beide Füße die Sensorplatten berühren)
4. Warten Sie, bis die Gewichtsanzeige fixiert ist und blinkt. Bleiben Sie auf der Waage stehen, bis sie die übrigen Werte berechnet hat.
5. Sobald die Ergebnisse berechnet wurden, werden sie im Durchlauf angezeigt. Die Ergebnisanzeige wird dreimal wiederholt und für das nächste Mal gespeichert.



Körperfett in %



Viszeralfett



Körperwasser %



Empfohlene Kalorienaufnahme



Muskelmasse



Körpermasse-Index



Knochenmasse

Um die letzten Testergebnisse eines Benutzers anzuzeigen, gehen Sie wie folgt vor:

1. Drücken Sie auf die Taste ‚SET‘, um das Gerät einzuschalten.
2. Wählen Sie den gewünschten Benutzer aus, indem Sie den Auf- und Ab-Pfeil betätigen.
3. Warten Sie 8 Sekunden, bis der Benutzer nicht mehr blinkt, oder drücken Sie fest auf die Waagen-Plattform.
4. Drücken Sie die Auf- und Ab-Taste, um die neuesten Ergebnisse durchlaufen zu lassen.

AUTOMATISCHE ERMITTLUNG DER BENUTZERFUNKTION

Nachdem der Benutzer seine Parameter eingestellt und sein Gewicht ermittelt hat, merkt sich die Waage das Gewicht des Benutzers und kehrt automatisch zum betreffenden Benutzerprofil zurück, wenn sein Gewicht innerhalb einer Spanne von +/-2kg / 4,4lbs liegt.

ERLÄUTERUNG DER KÖRPERMESSUNGEN

Diese Badezimmerwaage nutzt bioelektrische Impedanz, um das Körperfett zu messen. Es wird eine sehr geringe, risikofreie Menge an Strom durch den Unterkörper geleitet. Der Strom fließt langsamer durch Knochen und Fett als durch Muskeln und Wasser. Diese Waage kann diesen Geschwindigkeitsunterschied messen und mithilfe einer mathematischen Formel in mehreren Schritten den Körperfettwert schätzen.

Wir weisen darauf hin, dass diese Waage für Personen kalibriert wurde die einen normalen Körperbau haben, und daher sind die erfassten Messwerte für Personen mit einzigartigem Körperbau, wie z.B. starker Oberkörpermuskulatur, Athleten oder Bodybuilder, möglicherweise nicht akkurat.

Körperfett in %: Diese Messung bezieht sich auf das subkutane Fett (Außenfett), das sich am nächsten an der Haut befindet. Das Körperfett ist bei Männern und Frauen unterschiedlich verteilt. Daher ist es normal, dass der Körperfettanteil je nach Geschlecht unterschiedlich ist.

ALTER	MÄNNER	FRAUEN
20-39	8%-20%	22%-33%
40-59	11%-22%	24%-34%
60-79	13%-24%	25%-36%

Körperwasseranteil: Gibt den im Körper enthaltenen Wasseranteil in Prozent an. Für die allgemeine Gesundheit und das Wohlbefinden ist es wichtig, dass der Körper stets gut mit Wasser versorgt ist.

MÄNNER	FRAUEN
50%-65%	45%-60%

Muskelmasse: Gibt das Gesamtgewicht an Muskeln in Ihrem Körper an. Die Normalbereiche für die Muskelmasse sehen wie folgt aus:

ALTER	MÄNNER	FRAUEN
20-39	34%-40%	25%-30%
40-59	33%-39%	24%-30%
60-79	33%-38%	24%-30%

Knochenmasse: Gibt das Gesamtgewicht an Knochen in Ihrem Körper an. Die Normalbereiche für die Muskelmasse sehen wie folgt aus:

MÄNNER	FRAUEN
3%-5%	2.5%-4%

Viszeralfett: Gibt die Menge an Viszeralfett in Ihrem Körper an. Viszeralfett ist im Bauch und in den umliegenden lebenswichtigen Organen zu finden.

KATEGORIE	VISZEROLFETT
Normal	1-9
Hoch	≥10

Empfohlene Kalorienaufnahme: Damit wird auf Grundlage Ihrer Daten und Körperzusammensetzung berechnet, wie viele Kalorien Sie täglich aufnehmen sollten.

Körpermasse-Index: Der Körpermasse-Index (BMI) ist eine Zahl, die auf Basis von Gewicht und Körpergröße einer Person berechnet wird. Klassifikationen finden Sie in folgender Tabelle:

KATEGORIE	BMI
Untergewicht	< 18.5
Normalgewicht	18.5-24.9
Präadipositas	25-29.9
Adipositas Grad I	30-34.9
Adipositas Grad II	35-39.9
Adipositas Grad III	> 40

HINWEISE

- Springen Sie nicht auf die Waage, weil die Messinstrumente dadurch beschädigt werden könnten.
- Verwenden Sie die Waage nur auf einem harten Untergrund. Die Verwendung auf weichen Untergründen oder Teppichen führt zu fehlerhaften Messergebnissen.
- Versuchen Sie Ihr Gewicht so gleichmäßig wie möglich zu verteilen, wenn Sie auf der Waage stehen.
- Ziehen Sie vor der Verwendung der Waage stets Schuhe und Socken aus.
- Die Körperfettmessungen sind nur für Personen im Alter von 11 bis 69 Jahren optimiert.
- Diese Waage ist für den Heimgebrauch vorgesehen und darf nicht als medizinisches Gerät verwendet werden.
- Um genaue Ergebnisse zu erzielen, empfiehlt es sich, dass Sie sich stets zur selben Tageszeit auf die Waage stellen, da die Messungen abweichen können, wenn Sie Sport gemacht oder länger nichts gegessen oder getrunken haben.

ZUM EINLEGEN ODER WECHSELN DER BATTERIE

1. Entfernen Sie vorsichtig die Abdeckung auf der Unterseite der Waage.
2. Legen Sie 3xAAA-Batterien in der angegebenen Richtung in das Batteriefach ein. Schließen Sie die Batteriefach-Abdeckung nach dem Einsetzen der Batterien
3. wieder.

EINHEITENUMSCHALTUNG

Die Waage misst das Gewicht in Kilogramm (kg), Pound (lb) und Stone (st). Drücken Sie zum Umschalten zwischen den Maßeinheiten den Knopf auf der Unterseite der Waage.

FEHLERCODES

- 'Lo' – Die Batteriespannung ist gering und die Batterien müssen ausgewechselt werden.
- 'Err' – Die Waage ist überladen und das Maximalgewicht wurde überschritten. Steigen Sie von der Waage, um eine Beschädigung der Sensoren zu vermeiden.
- 'C' – Ein Messfehler ist aufgetreten. Steigen Sie erst von und dann erneut auf die Waage

SICHERHEIT

- Achten Sie darauf, die Waage niemals zu überladen. Dies kann zu einer Beschädigung der Sensoren führen.
- Legen Sie keine schweren Gegenstände auf die Waage, wenn sie nicht verwendet wird.
- Von Nässe fernhalten.
- Um ein Ausrutschen zu vermeiden, halten Sie die Waage trocken und verwenden Sie sie nicht mit nassen Füßen.
- Bewahren Sie die Waage stets in einer horizontalen Position auf.
- Verwenden Sie zum Reinigen ein weiches, feuchtes Tuch. Verwenden Sie keine Reinigungschemikalien
- Dieses Produkt empfiehlt sich nicht für folgende Personen:
 - o Schwangere
 - o Personen mit Herzschrittmacher oder einem vergleichbaren medizinischen Implantat
 - o Personen mit Symptomen eines Ödems (Körperschwellung)
 - o Personen, die sich einer Dialyse-Behandlung unterziehen
 - o Kinder, die sich noch im Wachstum befinden.

ENTSORGUNG

Diese Kennzeichnung weist darauf hin, dass dieses Produkt EUweit nicht im Haushaltsabfall entsorgt werden darf. Dies soll mögliche Schäden für die Umwelt und körperlich Verletzungen verhindern. Setzen Sie sich mit Ihrer örtlichen Behörde in Verbindung, um Informationen zu den verfügbaren Sammelsystemen zu erhalten. Recyceln Sie das Produkt wenn möglich nachhaltig, um die nachhaltige Wiederverwendung von Ressourcen zu fördern.



Pèse-personne impédancemètre électronique - BS-04

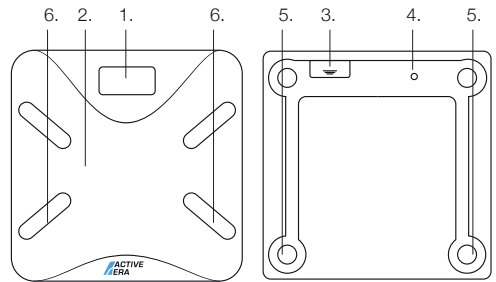
CARACTÉRISTIQUES DU PRODUIT

Dimensions du produit : 300x300x20mm
Alimentation : 3xAAA
Affichage : LCD

Poids maximum : 180kg/400lbs/28st
Poids minimum effectif : 6kg

CARACTÉRISTIQUES DU PRODUIT

1. Affichage LCD
2. Surface en verre trempé
3. Couvercle de piles
4. Conversion des unités : KG/LB/ST
5. Capteurs sensibles
6. Capteurs métalliques



CONFIGURATION DES PARAMÈTRES

Le pèse-personne peut conserver les données individuelles de 10 utilisateurs différents. Pour créer un nouvel utilisateur ou réinitialiser les données d'un utilisateur existant, suivre les étapes ci-dessous :

1. Lorsque l'écran LCD affiche « 0.0 », appuyer sur le bouton « SET » pendant 3 secondes pour passer en mode configuration des paramètres.
2. Lorsque le code utilisateur clignote, appuyer sur les boutons « haut » ou « bas » pour configurer le numéro de l'utilisateur. Une fois la sélection effectuée, appuyer sur « SET » pour confirmer votre choix.
3. Lorsque le symbole homme/femme clignote, appuyer sur les boutons « haut » ou « bas » pour sélectionner le sexe de l'utilisateur. Une fois la sélection effectuée, appuyer sur « SET » pour confirmer votre choix.
4. Suivre le même processus pour configurer la taille et l'âge.

Notez bien votre code utilisateur (1-10) pour éviter d'avoir à régler ces paramètres une nouvelle fois. Si le pèse-personne reste inactif pendant plus de 6 secondes au cours du réglage, les paramètres déjà configurés seront enregistrés et l'écran LCD affichera « 0.0 » pour indiquer que le calcul du taux de graisse corporelle a commencé.

SE PESER

1. Placer le pèse-personne sur une surface plane et solide
2. Monter sur le pèse-personne l'allumera automatiquement. Une fois qu'une mesure stable est réalisée, le poids final clignotera sur l'écran
3. Le pèse-personne s'éteindra automatiquement lorsqu'il n'est plus utilisé

MESURE DU TAUX DE GRAISSE CORPORELLE

Pour un résultat exact, veiller à retirer chaussures et chaussettes avant de monter sur le pèse-personne. Aligner les pieds de manière à ce qu'ils soient tous deux en contact avec les capteurs métalliques.

1. Appuyer sur le bouton « SET » pour allumer l'appareil
2. Appuyer sur les boutons « haut » ou « bas » pour sélectionner l'utilisateur ou configurer de nouveaux paramètres
3. Lorsque le numéro d'utilisateur désiré clignote, monter sur le pèse-personne (en veillant à ce que les deux pieds soient en contact avec les capteurs métalliques)
4. Attendre jusqu'à ce que la mesure du poids soit verrouillée et se mette à clignoter. Rester sur le pèse-personne pendant que l'appareil calcule le reste des mesures.
5. Une fois calculés, les résultats s'afficheront et défileront sur l'écran l'un après l'autre. Les résultats défileront trois fois sur l'écran et seront enregistrés pour la prochaine utilisation.



Graisse corporelle %



Graisse viscérale



Taux d'hydratation %



Apport calorique recommandé



Masse musculaire



Indice de masse corporelle



Masse osseuse

Pour afficher les résultats les plus récents d'un utilisateur, suivre les étapes suivantes :

1. Appuyer sur le bouton « SET » pour allumer le pèse-personne
2. Sélectionner l'utilisateur désiré à l'aide des flèches « haut » ou « bas »
3. Attendre pendant 8 secondes jusqu'à ce que l'utilisateur arrête de clignoter ou appuyer fermement sur le plateau du pèse-personne
4. Appuyer sur les flèches « haut » et « bas » pour faire défiler les différents résultats

FONCTION D'AUTO-IDENTIFICATION DE L'UTILISATEUR

Une fois que l'utilisateur a configuré ses paramètres et s'est pesé, le pèse-personne garde le poids de l'utilisateur en mémoire et retourne automatiquement au profil de l'utilisateur concerné lors de la prochaine pesée, si son poids est compris dans une fourchette de +/-2kg / 4,4lbs.

LES DIFFÉRENTES MESURES EXPLIQUÉES

Ce pèse-personne utilise l'impédance bioélectrique pour mesurer le taux de graisse corporelle. Un courant électrique de très faible intensité et sans danger est émis par l'appareil et circule dans la partie inférieure du corps. Le courant électrique circule plus lentement à travers les os et la graisse qu'il ne le fait à travers les muscles et l'eau. Le pèse-personne peut mesurer cette différence de vitesse et estimer le taux de graisse corporelle à l'aide d'une formule mathématique comprenant plusieurs étapes.

Graisse corporelle % : Cette mesure renvoie à la graisse sous-cutanée (couche de graisse extérieure située juste sous la peau). Les hommes et les femmes n'ont pas la même distribution de graisse corporelle : il est donc normal que le % de graisse corporelle varie en fonction du sexe de l'utilisateur.

ÂGE	HOMMES	FEMMES
20-39	8%-20%	22%-33%
40-59	11%-22%	24%-34%
60-79	13%-24%	25%-36%

Taux d'hydratation % : Indique le pourcentage d'eau dans le corps. Il est important de rester bien hydraté pour la santé et le bien-être généraux.

HOMMES	FEMMES
50%-65%	45%-60%

Masse musculaire : Indique le poids total de muscle dans votre corps. Les plages normales de masse musculaire sont :

ÂGE	HOMMES	FEMMES
20-39	34%-40%	25%-30%
40-59	33%-39%	24%-30%
60-79	33%-38%	24%-30%

Masse osseuse : Indique le poids total de matière osseuse dans votre corps. Les plages normales de masse osseuse sont :

HOMMES	FEMMES
3%-5%	2.5%-4%

Graisse viscérale : Indique la quantité de graisse viscérale dans votre corps. La graisse viscérale se situe dans l'abdomen et autour des organes vitaux.

INTERPRÉTATION	GRAISSE VISCÉRALE
Normal	1-9
Élevé	≥10

Apport calorique recommandé : Cette mesure calcule le nombre de calories que vous devriez consommer au quotidien en fonction de vos données et de votre composition corporelle.

Indice de masse corporelle : L'indice de masse corporelle (IMC) est un nombre calculé à partir du poids et de la taille d'une personne. Veuillez vous reporter au tableau suivant pour les classifications :

INTERPRÉTATION	BMI
maigre	< 18.5
corpulence normale	18.5-24.9
surpoids	25-29.9
obésité modérée	30-34.9
obésité sévère	35-39.9
obésité morbide ou massive	> 40

NOTES

- Toujours retirer les chaussures et les chaussettes avant d'utiliser le pèse-personne.
- Les mesures de graisse corporelle ne sont optimisées que pour les utilisateurs âgés de 11 à 69 ans
- Ce pèse-personne est destiné à l'usage domestique et ne devrait pas servir d'appareil médical
- Pour obtenir des résultats exacts, il est conseillé de toujours se peser à la même heure, car les résultats peuvent varier suite à l'exercice, à la consommation d'un repas ou à la déshydratation
- Ne pas sauter sur le pèse-personne car cela pourrait endommager les instruments de mesure
- Toujours utiliser une surface dure. Les mesures peuvent être inexactes sur une surface molle comme une moquette
- Essayer de rester stable et de ne pas bouger lors de la mesure sur le pèse-personne

POUR INSÉRER OU REMPLACER LES PILES

1. Retirer délicatement le couvercle des piles situé sous le pèse-personne
2. Insérer 3 piles AAA dans le compartiment en suivant les instructions
3. Après avoir inséré les piles, remettre le couvercle des piles

CONVERSION DES UNITÉS

Le pèse-personne mesure les poids en kilogrammes (kg), livres (lb) et stone (st). Appuyer sur le bouton situé sous le pèse-personne pour passer de l'un à l'autre.

CODES D'ERREUR

- 'Lo' – Les piles sont faibles et ont besoin d'être remplacées
- 'Err' – Le pèse-personne est en surcharge et a atteint son poids maximum. Descendre du pèse-personne pour éviter d'endommager les capteurs
- 'C' – Une erreur de mesure est survenue. Descendre du pèse-personne et remonter

SÉCURITÉ

- Ne jamais surcharger le pèse-personne. Cela pourrait endommager les capteurs
- Ne pas laisser de choses lourdes sur le pèse-personne lorsqu'il n'est pas utilisé
- Éviter tout contact avec de l'eau
- Pour éviter de glisser, ne pas mouiller le pèse-personne et ne jamais utiliser avec les pieds mouillés
- Toujours conserver le pèse-personne à l'horizontal
- Pour nettoyer le pèse-personne, essuyer avec un chiffon humide. Ne jamais utiliser de produits chimiques.
- L'utilisation de ce produit est déconseillée aux personnes suivantes :
 - o Femmes enceintes
 - o Personnes équipées d'un pacemaker ou d'un implant médical similaire
 - o Personnes souffrant d'œdème (gonflement des tissus)
 - o Personnes sous dialyse
 - o Enfants encore en croissance

ÉLIMINATION

Cette signalisation indique que ce produit ne doit pas être jeté avec le reste des ordures ménagères, et ce dans toute l'Europe. Ceci afin d'éviter de nuire à l'environnement et au bien-être humain.

Contactez votre autorité locale pour plus d'informations concernant les systèmes de ramassage disponibles. Si possible, recyclez-le de manière responsable afin de promouvoir la réutilisation durable des ressources.



Bilancia impedenziometrica - BS-04

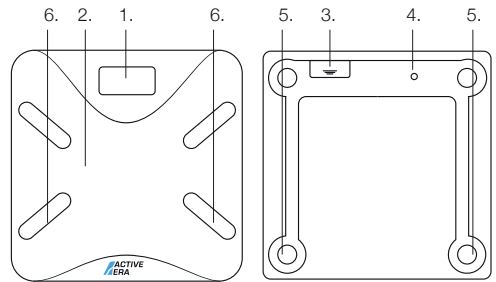
SPECIFICHE DELL'ARTICOLO

Dimensioni dell'articolo: 300x300x20mm
Alimentazione: 3xAAA
Display: LCD

Peso massimo: 180kg/400lbs/28st
Peso minimo effettivo: 6kg

FUNZIONI DELL'ARTICOLO

1. Display LCD
2. Vetro temprato
3. Compartimento della batteria
4. Conversione unità di misura: KG/LB/ST
5. Sensori a elevata precisione
6. Sensori a disco in metallo



CONFIGURAZIONE DELLE IMPOSTAZIONI

La bilancia è in grado di memorizzare i dati di 10 diversi profili. Per configurare un nuovo profilo o resettare un profilo esistente, seguire la procedura riportata qui di seguito:

1. Quando sul display LCD viene visualizzato "0.0", tenere premuto il pulsante "SET" per 3 secondi allo scopo di attivare la modalità di inserimento delle impostazioni.
2. Al lampeggiare del codice identificativo del profilo, premere i pulsanti su o giù al fine di impostare il numero del profilo. Una volta selezionato, premere "SET" per confermare la scelta.
3. Al lampeggiare del simbolo del genere, premere i pulsanti su o giù al fine di impostare il genere corrispondente. Una volta selezionato, premere "SET" per confermare la scelta.
4. Seguire la stessa procedura per altezza ed età.

Ricordarsi il codice identificativo del proprio profilo (1-10) in modo da non dover riconfigurare le impostazioni. Nell'eventualità che, durante la configurazione, non si interagisca con la bilancia per più di 6 secondi, le impostazioni registrate saranno salvate e sul display LCD verrà mostrato "0.0", indicando con ciò che il calcolo della massa grassa si è avviato.

PESATURA

1. Placer le pèse-personne sur une surface plane et solide
2. Monter sur le pèse-personne l'allumera automatiquement. Une fois qu'une mesure stable est réalisée, le poids final clignotera sur l'écran
3. Le pèse-personne s'éteindra automatiquement lorsqu'il n'est plus utilisé

CALCOLO DELLA MASSA GRASSA

Per ottenere un risultato accurato, assicurarsi di salire sull'unità a piedi scalzi (senza calze né scarpe). Quindi, allineare i piedi affinché entrino in contatto con i sensori a disco in metallo.

1. Premere il pulsante "SET" per accendere l'unità
2. Premere il pulsante su e giù per selezionare il profilo desiderato o resettare le impostazioni
3. Quando il codice identificativo del proprio profilo lampeggia, salire sulla bilancia (assicurandosi che entrambi i piedi entrino in contatto con i sensori a disco)
4. Attendere finché la lettura del peso sia conclusa e lampeggiante. Rimanere in posizione sulla bilancia durante il calcolo degli altri parametri.
5. Al termine dei calcoli, i risultati scorreranno sul display. Dopo esser stati visualizzati per tre volte, saranno salvati per il prossimo utilizzo.



% Massa grassa



Grasso viscerale



%Acqua corporea



KCAL Apporto calorico raccomandato



% Massa muscolare



BMI Indice massa corporea



Massa ossea

Per visualizzare gli ultimi risultati registrati di un profilo, seguire la procedura sottostante:

1. Premere il pulsante "SET" per accendere la bilancia
2. Selezionare il profilo desiderato premendo le frecce su e giù
3. Attendere per 8 secondi finché il codice identificativo del profilo non smette di lampeggiare oppure premere con fermezza sulla piattaforma della bilancia
4. Premere su e giù per far scorrere gli ultimi risultati registrati

FUNZIONE DI IDENTIFICAZIONE AUTOMATICA DEL PROFILO

Una volta configurate le impostazioni e misurato il peso corporeo, la bilancia ricorderà il valore registrato visualizzando direttamente il profilo associato se rileverà un peso compreso in un intervallo di +/-2kg / 4,4lbs.

SPIEGAZIONE DEL CALCOLO DEI PARAMETRI CORPOREI

Queste bilance si avvalgono della bioimpedenziometria al fine di calcolare la massa grassa. La parte inferiore del corpo è attraversata da una corrente elettrica a bassa potenza e sicura, che ossa e grasso conducono in modo più lento rispetto ai muscoli e all'acqua. La bilancia è in grado di misurare la diversa velocità e stimare la percentuale di grasso corporeo usando una formula matematica multifase.

% massa grassa: Questo parametro si riferisce al grasso sottocutaneo più vicino all'epidermide. Uomini e donne hanno una distribuzione della massa grassa differente ed è pertanto normale che il relativo valore vari in base al genere.

ETÀ	UOMINI	DONNE
20-39	8%-20%	22%-33%
40-59	11%-22%	24%-34%
60-79	13%-24%	25%-36%

% acqua corporea: Indica la percentuale di acqua presente nel corpo. È importante mantenere una corretta idratazione per la salute e il benessere generali.

UOMINI	DONNE
50%-65%	45%-60%

Massa muscolare: Indica il peso totale dei muscoli presenti nell'organismo. Gli intervalli regolari in termini di massa muscolare sono i seguenti:

ETÀ	UOMINI	DONNE
20-39	34%-40%	25%-30%
40-59	33%-39%	24%-30%
60-79	33%-38%	24%-30%

Massa ossea: Indica il peso totale delle ossa presenti nell'organismo. Gli intervalli regolari in termini di massa ossea sono i seguenti:

UOMINI	DONNE
3%-5%	2.5%-4%

Grasso viscerale: Indica la quantità di grasso viscerale presente nell'organismo. Il grasso viscerale si trova all'altezza dell'addome e intorno agli organi vitali.

SITUAZIONE PESO	Grasso viscerale
Normale	1-9
Alto	≥10

Apporto calorico raccomandato: Indica il calcolo delle calorie che si dovrebbero consumare in un giorno sulla base dei dati e della composizione corporei.

Indice massa corporea: L'indice di massa corporea (BMI) è un valore calcolato in base al peso e all'altezza di una persona. Consultare la seguente tabella per la classificazione:

SITUAZIONE PESO	BMI
Sottopeso	< 18.5
Regolare	18.5-24.9
Sovrappeso	25-29.9
Obesità di I classe	30-34.9
Obesità di II classe	35-39.9
Obesità di III classe	> 40

NOTE

- Non saltare sulla bilancia per non danneggiare gli strumenti di misurazione. Appoggiare sempre su una superficie solida. Le misurazioni rilevate su una superficie morbida, come un tappeto, non sono affidabili.
- Rimanere i più fermi e bilanciati possibili quando si sta sulla bilancia.
- Togliere sempre scarpe e calze prima di usare la bilancia
- Il calcolo della massa grassa è ottimizzato soltanto per persone di età compresa tra 11 e 69 anni.
- Questa bilancia è destinata all'uso domestico e si sconsiglia l'uso come dispositivo medico
- Per ottenere risultati accurati, si raccomanda di misurare il proprio peso alla stessa ora del giorno poiché i valori possono variare in seguito a: esercizio fisico, un regime alimentare dimagrante o disidratazione

PER INSERIRE O SOSTITUIRE LA BATTERIA

1. Rimuovere delicatamente il coperchio della batteria sul lato inferiore della bilancia.
2. Inserire 3 batterie AAA nel vano rispettando la polarità.
3. Dopo aver inserito le batterie, reinserire il coperchio.

CONVERSIONE UNITÀ DI MISURA

La bilancia effettua la misurazione del peso in chilogrammi (Kg), libbre (lb) e once (st). Premere il tasto sul lato inferiore della bilancia per passare da un'unità di misura all'altra.

CODICI DI ERRORE

- 'Lo' – le batterie sono quasi scariche e devono essere sostituite
- 'Err' – La bilancia è sovraccarica ed è stato superato il peso massimo consentito. Scendere dalla bilancia per non danneggiare i sensori
- 'C' – Si è verificato un errore di misurazione. Scendere dalla bilancia e risalire su di essa.

SICUREZZA

- Non sovraccaricare mai la bilancia. Ciò potrebbe danneggiare i sensori.
- Non lasciare oggetti pesanti sulla bilancia quando non la si utilizza.
- Tenere lontano dall'acqua.
- Per non scivolare, tenere sempre la bilancia asciutta e non salirvi mai sopra con i piedi bagnati.
- Tenere sempre la bilancia orizzontale.
- Pulire la bilancia con un panno morbido e umido. Non utilizzare mai detergenti chimici.
- Prodotto non raccomandato per i seguenti individui:
 - o Donne in gravidanza
 - o Persone portatrici di pace-maker o dispositivo medico equiparabile
 - o Persone affette da edema (accumulo di liquidi nei tessuti o nelle cavità dell'organismo).
 - o Persone sottoposte a dialisi
 - o Bambini in fase di crescita

SMALTIMENTO

Il presente simbolo indica che, all'interno dell'UE, il prodotto non deve essere smaltito insieme agli altri rifiuti domestici. Questo per prevenire possibili danni all'ambiente e al benessere umano. Contattare l'autorità locale per informazioni sui sistemi di raccolta disponibili. Se possibile, riciclarlo responsabilmente per promuovere il riutilizzo sostenibile delle risorse.



Báscula digital medidora de grasa corporal - BS-04

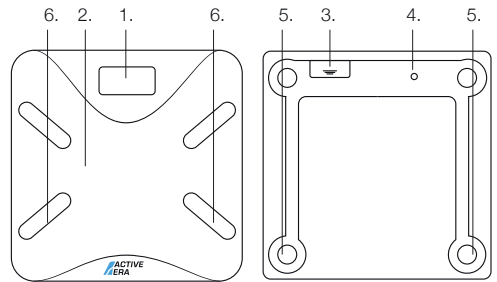
ESPECIFICACIÓN DEL PRODUCTO

Dimensiones del producto: 300x300x20mm
Energía: 3xAAA
Pantalla: LCD

Peso máximo: 180kg/400lbs/28st
Peso mínimo efectivo: 6kg

CARACTERÍSTICAS DEL PRODUCTO

1. Pantalla LCD
2. Vidrio templado
3. Compartimiento de la batería
4. Conversión de unidades: KG/LB/ST
5. Sensores de alta precisión
6. Placas metálicas con sensor



CONFIGURACIÓN DE LOS PARÁMETROS

La báscula puede almacenar los datos de hasta 10 usuarios diferentes. Siga los pasos a continuación para configurar un nuevo usuario o restablecer un usuario existente:

1. Cuando la pantalla LCD muestre «0.0», pulse el botón «SET» durante 3 segundos para entrar en el modo de entrada de parámetros.
2. Cuando el código de usuario parpadee, pulse los botones arriba/abajo para establecer el número del usuario. Una vez seleccionado, pulse «SET» para confirmar su elección.
3. Cuando el símbolo de sexo parpadee, pulse los botones arriba/abajo para establecer el sexo requerido. Una vez seleccionado, pulse «SET» para confirmar su elección.
4. Siga el mismo proceso para la altura y la edad.

Recuerde su código de usuario (1-10) para no tener que ajustar los parámetros de nuevo. Si la báscula permanece inactiva más de 6 segundos durante el ajuste de un parámetro, los parámetros ya establecidos se guardarán y la pantalla LCD mostrará «0.0», lo que significa que ahora ha comenzado a medir la grasa corporal.

PESAJE

1. Coloque la báscula sobre una superficie sólida y nivelada
2. Al ponerse sobre la báscula, esta se encenderá automáticamente. Una vez que se tome una medición estable, la medición de peso final parpadeará en la pantalla
3. La báscula se apagará automáticamente cuando no esté en uso

MEDICIÓN DE LA GRASA CORPORAL

Para un resultado preciso, por favor quítese los zapatos y calcetines antes de subirse a la báscula. A continuación, alinee sus pies de manera que ambos toquen las placas metálicas con sensor.

1. Pulse el botón «SET» para encender la unidad
2. Pulse arriba/abajo para seleccionar un usuario o restablecer los parámetros
3. Cuando el número de usuario requerido parpadee, súbase a la báscula (asegúrese de que ambos pies están tocando las placas con sensor)
4. Espere hasta que la lectura del peso se bloquee y parpadee. Permanezca en la báscula mientras se calculan las otras medidas.
5. Una vez que se hayan calculado los resultados, se mostrarán en la pantalla uno tras otro. Los resultados se repetirán tres veces y se guardarán para la próxima vez.



% de Grasa Corporal



Grasa Visceral



% de Agua Corporal



Ingesta Calórica Recomendada



Masa Muscular



Índice de Masa Corporal



Masa Ósea

Siga estos pasos para mostrar los últimos resultados de un usuario:

1. Pulse el botón «SET» para encender la báscula
2. Seleccione el usuario que corresponda mediante las flechas arriba/abajo
3. Espere 8 segundos hasta que el usuario deje de parpadear o presione firmemente en la plataforma de la báscula
4. Pulse las flechas arriba/abajo para desplazarse por los últimos resultados

FUNCIÓN DE AUTOIDENTIFICAR USUARIO

Después de que el usuario haya establecido sus parámetros y se haya pesado, la báscula recordará el peso del usuario y volverá automáticamente a su perfil de usuario si su peso está dentro de +/-2kg / 4,4lbs kg.

MEDIDAS CORPORALES EXPLICADAS

Esta báscula de baño utiliza impedancia bioeléctrica para medir la grasa corporal. Una corriente eléctrica muy pequeña y segura pasa a través de la mitad inferior del cuerpo. La corriente eléctrica fluye más lento a través del hueso y la grasa que a través del músculo y el agua. La báscula puede medir esta diferencia en velocidad y estimar la grasa corporal utilizando una fórmula matemática de varios pasos.

Tenga en cuenta que esta báscula se ha calibrado para aquellas personas que tienen un tipo de cuerpo normal y por lo tanto puede ser que las mediciones registradas por individuos con tipos de cuerpo únicos, por ejemplo mucho músculo en la parte superior del cuerpo, atletas o culturistas no sean precisas.

% de Grasa Corporal: Esta medida se refiere a la grasa subcutánea (grasa exterior) más cercana a la piel. Hombres y mujeres tienen una distribución de grasa corporal diferente, por lo que es normal que el porcentaje de grasa corporal varíe dependiendo del sexo.

EDAD	HOMBRES	MUJERES
20-39	8%-20%	22%-33%
40-59	11%-22%	24%-34%
60-79	13%-24%	25%-36%

% de Agua Corporal: Indica el porcentaje de agua en el cuerpo. Es importante hidratarse bien para la salud y el bienestar general.

HOMBRES	MUJERES
50%-65%	45%-60%

Masa Muscular: Indica el peso total del músculo en su cuerpo. Los rangos normales para la masa muscular son los siguientes:

EDAD	HOMBRES	MUJERES
20-39	34%-40%	25%-30%
40-59	33%-39%	24%-30%
60-79	33%-38%	24%-30%

Masa Ósea: Indica el peso total del hueso en su cuerpo. Los rangos normales para la masa ósea son los siguientes:

HOMBRES	MUJERES
3%-5%	2.5%-4%

Grasa Visceral: Indica la cantidad de grasa visceral en su cuerpo. La grasa visceral se encuentra en el abdomen y alrededor de los órganos vitales.

CLASIFICACIÓN	Grasa Visceral
Normal	1-9
Alto	≥10

Ingesta Calórica Recomendada: Esto calcula cuántas calorías debería consumir por día basándose en su datos y composición corporal.

Índice de Masa Corporal: El Índice de Masa Corporal (IMC) es un número calculado a partir del peso y la estatura de una persona. Consulte las clasificaciones en la siguiente tabla:

CLASIFICACIÓN	BMI
Bajo peso	< 18.5
Normal	18.5-24.9
Sobrepeso	25-29.9
Obesidad leve	30-34.9
Obesidad media	35-39.9
Obesidad mórbida	> 40

NOTAS

- No salte sobre la báscula ya que podría dañar los instrumentos de medición
- Utilícela siempre sobre una superficie dura. Las mediciones serán inexactas sobre una superficie blanda, como por ejemplo una alfombra
- Póngase de pie sobre la báscula e intente mantenerse lo más quieto y equilibrado posible
- Quítese siempre los zapatos y calcetines antes de utilizar la báscula
- Las mediciones de grasa corporal solo están optimizadas para personas entre 11 y 69 años
- Esta escala es para uso doméstico y no debe ser utilizada como un dispositivo médico
- Para obtener resultados precisos, es recomendable pesarse a la misma hora del día ya que las medidas pueden variar después de practicar deporte, hacer dieta o sufrir deshidratación

PARA INSERTAR O REEMPLAZAR LA BATERÍA

1. Retire con cuidado la tapa de la batería en la parte inferior de la báscula
2. Inserte 3 baterías tipo AAA en el compartimiento según las instrucciones indicadas
3. Después de insertar las baterías, vuelva a colocar la tapa

CONVERSIÓN DE UNIDADES

Las mediciones de la báscula se expresan en kilogramos (kg), libras (lb) y stones (st). Presione el botón en la parte inferior de la báscula para alternar entre ellas.

CÓDIGOS DE ERROR:

- 'Lo' – Las baterías se están agotando y deben reemplazarse
- 'Err' – La báscula está sobrecargada y se ha excedido el peso máximo Bájese de la báscula para no dañar los sensores
- 'C' – Se ha producido un error de medición. Bájese de la báscula y vuelva a subir

SEGURIDAD

- No sobrecargue la báscula. Esto podría dañar los sensores
- No deje objetos pesados en la báscula cuando no esté en uso
- Mantener alejada del agua
- Para evitar un resbalón, mantenga la báscula seca y no la utilice nunca con los pies mojados
- Mantenga siempre la báscula en posición horizontal
- Para limpiar la báscula, pásele un paño suave humedecido. Nunca utilice productos químicos de limpieza.
- Este producto no está recomendado en el caso de:
 - o Mujeres embarazadas
 - o Personas con un marcapasos o dispositivo médico similar implantado
 - o Personas que presentan síntomas de edema (hinchazón del cuerpo)
 - o Personas sometidas a tratamiento de diálisis
 - o Niños todavía en fase de crecimiento

DESECHOS

Esta marca indica que este producto no se debe desechar en ningún país de la UE junto con otros residuos domésticos. De esta forma se evitan posibles daños al medio ambiente y al bienestar del ser humano. Póngase en contacto con las autoridades locales para obtener más información relacionada con los sistemas de recogida disponibles. Si es posible, reciclelo de forma responsable para promover la reutilización sostenible de recursos.



One Retail Group, Labs Atrium,
Stables Market, Chalk Farm Road,
London, NW1 8AH. UK.

© Copyright 2018

