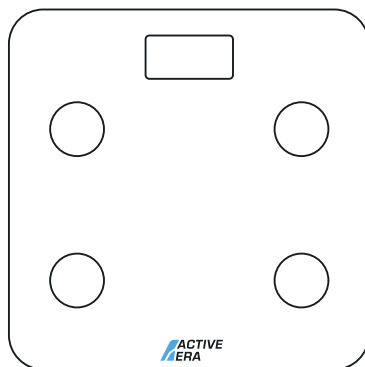




---

**SMART SCALES**



**MODEL - BS-05**


---

**INSTRUCTION MANUAL**

BEDIENUNGSANLEITUNG  
MODE D'EMPLOI  
MANUALE DI ISTRUZIONI  
MANUAL DE INSTRUCCIONES

# Smart Scales - BS-05

Thank you for choosing to purchase a product from Active Era. Please read the entire manual carefully prior to first use and keep in a safe place for future reference.



## SAFETY WARNING

---

- Use the device only as described in this instruction manual.
- This device is not a toy. Never leave unattended around children or pets.
- This device can be used by children under the age of six but only the weight function may be utilised.
- This device can be used by children between the ages of six and ten but only the weight and BMI functions may be utilised.
- This device should not be used to diagnose or treat any medical condition. Always consult your licenced healthcare professional prior to making changes to your diet, exercise plans, or physical activities.
- This device should not be used if you have a pacemaker or any other internal medical device.
- This device should not be used if you are pregnant, have symptoms of edema, and/or are undergoing dialysis treatment.
- This device is intended for domestic use only. It should not be used for commercial purposes.
- The data provided by this device should be used as a reference only and is not a substitute for medical advice from a licenced healthcare professional.
- This device must be placed on a flat and stable surface prior to use. Avoid carpets and soft surfaces.
- This device is slippery when wet. Make sure that the device and your feet are dry prior to use.
- Do not jump on the device or stand on its edges.
- Do not use pressurised containers (e.g. aerosol cans) or other flammable substances near the device.
- Do not use the device near petrol, flammable gases, ovens, or other heating sources.
- Do not allow water or other liquids to enter into the device or contaminate electrical parts.
- Do not attempt to repair or adjust any electrical or mechanical elements in the device. Doing so may be unsafe and will void your warranty.
- Do not operate the device if there are signs of damage to the device.
- Do not wipe or wash the device with chemical solvents. Prior to cleaning ensure the device is off and that the batteries have been removed.
- Do not store the device in a vertical position. Doing so may damage the high precision sensors. Always store the device in a horizontal position.

- Do not leave batteries in the device if storing for extended periods of time. This will ensure the power of the batteries is conserved.
- Do not overload the device. Maximum weight capacity is 180kg / 400lb / 28st.
- Avoid placing the device in areas where it can become a tripping hazard.
- Never place anything on top of the device for extended periods of time when the device is not in use.

## PRODUCT SPECIFICATION

---

Dimensions: 30cm x 30cm x 2.4cm

Net Weight: 1.56kg

Power: 2 x AAA batteries

Display: LCD

Max Weight Capacity: 180kg / 400lb / 28st

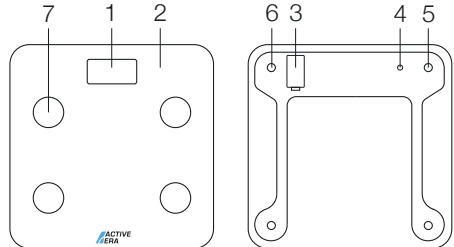
Minimum Effective Weight: 6kg / 13lb / 0.9st

Unit Increments: 0.1kg / 0.1lb / 0.1st

## PRODUCT FEATURES

---

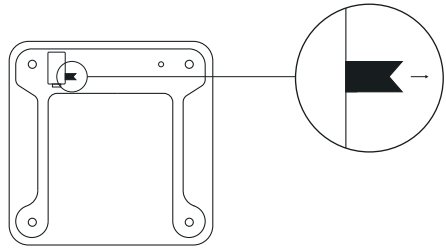
1. LCD display
2. Tempered glass surface
3. Battery cover/compartment
4. Measuring unit (kg/lb/st)
5. High precision sensors
6. Anti-slip safety pads
7. Metal sensor plates



## BATTERIES

---

1. Turn the smart scales over and place on a dry and flat surface.
2. Pull the plastic tab from out of the battery compartment.



## REPLACING BATTERIES

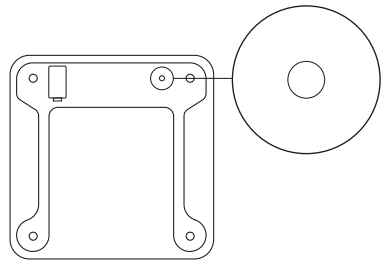
---

1. Turn the smart scales over and place on a dry and flat surface.
2. Carefully remove the battery cover to reveal the battery compartment.
3. Remove the two old AAA batteries and insert two new AAA batteries. Ensure that the positive and negative ends of the batteries are facing the correct polarity directions as marked within the battery compartment.
4. Replace the battery cover.

## MEASURING UNITS

---

These smart scales can measure in kilograms (kg), pounds (lb), and stone (st). Press the UNIT button located on the bottom of the smart scales to cycle through and select the desired measuring unit.



## ACTIVE ERA APP

---

### ACCOUNT CREATION

1. Open the Active Era app.
2. Press the Sign Up button.
3. Follow the on-screen instructions.

Note, entering the incorrect gender, age, or height during account creation may result in inaccurate measurements.

Note, to improve the accuracy of the measurements for individuals with unique body types (e.g. significant upper body muscle, athletes or bodybuilders) ensure that athlete mode is selected when creating an account.

Note, each main account can individually track the data of 24 users.

## **PAIRING**

Only pair the smart scales using the Active Era app. Do not pair the smart scales directly from your smartphone or tablet's Bluetooth menu.

To pair the smart scales with the Active Era app:

1. Enable Bluetooth on your smartphone or tablet.
2. Open the Active Era app and sign in.
3. Step onto the smart scales and stand still.
4. The smart scales will turn on and automatically pair.
5. You will know if the smart scales have successfully paired as your weight will show both on the LCD display of the smart scales and in the Active Era app.
6. Once paired the app and smart scales will automatically connect the next time the app is opened.

Note, if the smart scales do not successfully pair to the Active Era app please review the troubleshooting section of this instruction manual.

## **MEASUREMENTS**

---

Prior to taking measurements ensure that you have downloaded the Active Era app, created a user account, and paired the smart scales with your smartphone or tablet.

1. Place the smart scales on a dry, solid, and flat surface.
2. Open the Active Era app and sign in.
3. Remove shoes and socks and step barefoot onto the smart scales.
4. Stand still and ensure your feet are in full contact with the metal sensor plates.
5. The smart scales will turn on and an analysis of your body's composition will start automatically.
6. Once the analysis has completed a final weight measurement will flash on the LCD display of the smart scales in conjunction with the data being shown within the Active Era app.

Note, always remove shoes and socks prior to using the smart scales.

Note, to ensure accuracy of results, it is recommended to weigh yourself at the same time of day as measurements may vary after exercise, dieting, or dehydration.

## **BABY MODE**

---

Baby mode allows you to find out the weight of your baby by weighing yourself on the smart scales whilst holding your baby. To use baby mode:

1. Open the Active Era app and sign in.
2. Create a new user profile for your baby and ensure this new baby specific user profile is selected.
3. Place the smart scales on a dry, solid, and flat surface.
4. Press the menu button in the top right hand side of the screen and press Baby Mode in the drop down menu.
5. Step onto the smart scales by yourself.
6. The smart scales will turn on and an analysis of your body's weight will start automatically.

7. Once a final weight measurement has been obtained it will flash on the LCD display.
8. Immediately weigh yourself with your baby.
9. Once a final measurement has been obtained your weight plus your baby's weight will flash on the LCD display followed by your baby's weight being shown within the Active Era app.

Note, if using baby mode when your own user profile is selected within the Active Era app you will be prompted to save the data to the user profile specific to your baby or to create a new user profile for your baby.

Note, for best results, we recommend you use baby mode when your baby is calm.

## **WEIGHT ONLY MEASUREMENT**

---

These smart scales can also be used without the Active Era app to provide just a weight measurement.

1. Place the smart scales on a dry, solid, and flat surface.
2. Step onto the smart scales.
3. The smart scales will turn on and an analysis of your body's weight will start automatically.
4. Once a final weight measurement has been obtained it will flash on the LCD display.

Note, to ensure accuracy of results, it is recommended to weigh yourself at the same time of day as measurements may vary after exercise, dieting, or dehydration.

## **BODY MEASUREMENTS EXPLAINED**

---

These smart scales use bioelectrical impedance to conduct an analysis of your body's composition. 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 smart scales can measure this difference in electrical current speed and using a multi-step mathematical formula estimate 11 individual measurements.

Please note, these smart 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. To improve the accuracy of the measurements for individuals with unique body types ensure that athlete mode is selected when creating an account.

## **WEIGHT**

Weight refers to the total weight of the body.

## **BMI**

Body Mass Index (BMI) refers to a measure that uses your height and weight to work out if your weight is healthy. Refer to the table below for reference.

<b>CATEGORY</b>	<b>BMI</b>
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

## **BODY FAT PERCENTAGE**

Body fat percentage refers to the percentage of subcutaneous fat (outer fat) closest to the skin in the body. Men and women have a different distribution of body fat so it is normal for body fat percentage to vary based on gender. Refer to the table below for the normal ranges for body fat percentage as a percentage of total body weight for reference.



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

### **Visceral Fat**

Visceral fat refers to a measure of visceral fat in the body. Visceral fat is found in the abdomen and surrounding the vital organs. Refer to the table below for reference.

<b>CATEGORY</b>	<b>VISCERAL FAT</b>
Normal	1 - 9
High	≥ 10

### **Body Water Percentage**

Body water percentage refers to the percentage of water in the body. It is important to stay well hydrated for overall health and wellbeing. Refer to the table below for the normal ranges for body water percentage as a percentage of total body weight for reference.

<b>MEN</b>	<b>WOMEN</b>
50% - 65%	45% - 60%

### **Skeletal Muscle Percentage**

Skeletal muscle percentage refers to the percentage of skeletal muscle (muscle connected to the skeleton) in the body. Refer to the table below for the normal ranges for skeletal muscle percentage as a percentage of total body weight for reference.

<b>MEN</b>	<b>WOMEN</b>
40% - 60%	30% - 50%

## **MUSCLE MASS**

Muscle mass refers to the total weight of muscle in the body. Refer to the table below for the normal ranges for muscle mass as a percentage of total body weight for reference.

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

## **BONE MASS**

Bone mass refers to the total weight of bone in the body. Refer to the table below for the normal ranges for bone mass as a percentage of total body weight for reference.

<b>MEN</b>	<b>WOMEN</b>
3% - 5%	2.5% - 4%

## **PROTEIN PERCENTAGE**

Protein percentage refers to the percentage of protein in the body. Refer to the table below for the normal ranges for protein percentage as a percentage of total body weight for reference.

<b>MEN</b>	<b>WOMEN</b>
16% - 18%	14% - 16%

## **BMR**

Basal Metabolic Rate (BMR) refers to the number of calories the body requires when at rest to function effectively. BMR is relative to gender, body mass, age, weight, height, and physical activity level.

Within a healthy, balanced diet, a man needs approximately 2,500kcal a day to maintain their weight and function effectively. For a woman, that figure is approximately 2,000kcal a day.

## **METABOLIC AGE**

Metabolic age refers to a measure that compares your BMR to the average BMR of your age group. If your metabolic age is higher than your actual age, it's a sign that you need to improve your metabolic rate.

## **CLEANING**

---

Use a soft, dry or dampened cloth to clean away any dust, or debris from the exterior surface of the smart scales.

Do not wipe or clean the smart scales with chemical solvents.

## **MAINTENANCE**

---

The smart scales require little maintenance. Do not try to fix them by yourself. Refer them to a qualified service personnel if assistance is required.

## STORAGE

---

For long-term storage:

1. Remove the batteries from the battery compartment.
2. Cover the smart scales with a waterproof covering and store horizontally in a safe, dry place, out of the reach of children.

## ERROR CODES

---

ERROR CODE	CAUSE	SOLUTION
Lo	Battery power is low	Replace batteries
Err	Smart scales are overloaded	Step off smart scales to avoid damaging the high precision sensors
C	Measuring error	Step off smart scales and back on again

## TROUBLESHOOTING

---

PROBLEM	CAUSE	SOLUTION
Smart scales not turning on	Batteries not installed correctly	Ensure batteries are properly installed
	Battery power is low	Replace batteries
Smart scales not connecting to Active Era app	Bluetooth not on	Turn smartphone or tablet's Bluetooth on
	Smartphone or tablet operating system not compatible	Ensure your smartphone's or tablet's operating system is running iOS 8.0 and higher or Android 5.0 and higher
Smart scales not analysing body composition	Wearing shoes and/or socks	Remove shoes and/or socks and ensure your feet are in full contact with the metal sensor plates

## DISPOSAL

---

This marking indicates that this product should not be disposed of with other household waste throughout the EU. This is to prevent the possible harm to the environment and human well-being.

Contact your local authority for information regarding the collection systems available. If possible, recycle it responsibly to promote the sustainable reuse of resources.



# Personenwaage mit App - BS-05

Vielen Dank, dass Sie sich für ein Produkt von Active Era entschieden haben. Bitte lesen Sie die gesamte Anleitung vor dem ersten Gebrauch sorgfältig durch und bewahren Sie sie zum späteren Nachschlagen an einem sicheren Ort auf.

## SICHERHEITSHINWEISE

---

- Verwenden Sie das Gerät nur gemäß der Beschreibung in dieser Bedienungsanleitung.
- Das Gerät ist kein Spielzeug. Lassen Sie das Gerät niemals unbeaufsichtigt in der Nähe von Kindern oder Haustieren stehen.
- Dieses Gerät kann von Kindern unter sechs Jahren verwendet werden, wobei jedoch nur die Gewichtsfunktion verwendet werden darf.
- Dieses Gerät kann von Kindern von sechs bis zehn Jahren verwendet werden, wobei jedoch nur die Gewichts- und BMI-Funktionen verwendet werden dürfen.
- Dieses Gerät sollte nicht zur Diagnose oder Behandlung einer Erkrankung verwendet werden. Beraten Sie sich vor jeglichen Änderungen Ihrer Ernährung, Ihres Fitnessprogramms oder Ihrer körperlichen Aktivitäten stets mit Ihrem Arzt oder genehmigten Gesundheitsexperten.
- Dieses Gerät sollte nicht verwendet werden, wenn Sie einen Herzschrittmacher oder ein anderes internes medizinisches Gerät haben.
- Dieses Gerät ist ausschließlich für den privaten Gebrauch bestimmt. Es ist nicht für die kommerzielle Nutzung gedacht.
- Die von diesem Gerät gelieferten Daten sollten lediglich als Referenzwerte, nicht als Ersatz für den medizinischen Rat eines genehmigten Gesundheitsexperten, verwendet werden.
- Stellen Sie dieses Gerät vor Gebrauch auf einen festen und ebenen Untergrund. Teppiche, Teppichböden und weiche Flächen sind zu vermeiden.
- Dieses Gerät ist rutschig, wenn es nass ist. Achten Sie vor Gebrauch darauf, dass das Gerät und Ihre Füße trocken sind.
- Nicht auf dem Gerät springen oder an dessen Rändern stehen.
- Verwenden Sie keine unter Druck stehenden Behälter (z. B. Sprühdosen) oder andere brennbare Stoffe in der Nähe des Gerätes.
- Verwenden Sie das Gerät nicht in der Nähe von Kraftstoffen, brennbaren Gasen, Öfen oder anderen Wärmequellen.
- Achten Sie darauf, dass kein Wasser oder andere Flüssigkeiten in das Gerät eindringen oder Elektroteile kontaminieren.
- Versuchen Sie nicht, elektrische oder mechanische Komponenten im Gerät zu reparieren oder einzustellen. Dies ist gefährlich und führt zum Erlöschen der Garantie.

- Das Gerät nicht bedienen, wenn es Anzeichen von Beschädigungen aufweist.
- Gerät nicht mit chemischen Lösungsmitteln abwischen oder waschen. Vor dem Reinigen des Geräts darauf achten, dass es ausgeschaltet ist und dass die Batterien herausgenommen worden sind.
- Das Gerät nicht in vertikaler Position einlagern. Dies kann Schäden an den hochpräzisen Sensoren verursachen. Das Gerät immer in horizontaler Position einlagern.
- Wenn das Gerät über einen längeren Zeitraum eingelagert wird, alle Batterien herausnehmen. So bleibt die Leistung der Batterien erhalten.
- Das Gerät nicht überladen. Die Höchstlast beträgt 180 kg / 400 lb / 28 st.
- Stellen Sie das Gerät nicht in Bereichen auf, in denen es eine Stolpergefahr darstellen kann.
- Legen Sie niemals etwas für längere Zeit auf das Gerät, wenn es nicht in Gebrauch ist.

## PRODUKTSPEZIFIKATIONEN

---

Abmessungen: 30 cm x 30 cm x 2,4 cm

Nettogewicht: 1,56 kg

Stromversorgung: 2 x AAA-Batterien

Display: LCD

Höchstlast: 180 kg / 400 lb / 28 st

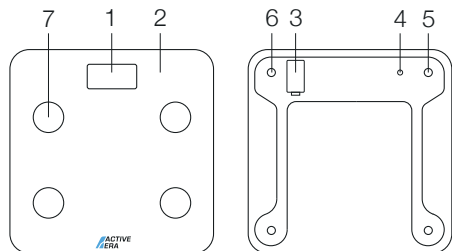
Effektives Minimalgewicht: 6 kg / 13 lb / 0.9st

Einheiten 0,1 kg / 0,1 lb / 0.1st

## PRODUKT-EIGENSCHAFTEN

---

1. LCD-Display
2. Hartglasoberfläche
3. Batterieabdeckung / -fach
4. Messeinheit (kg/lb/st)
5. Hochpräzise Sensoren
6. Rutschsichere Polster
7. Metallsensorplatten



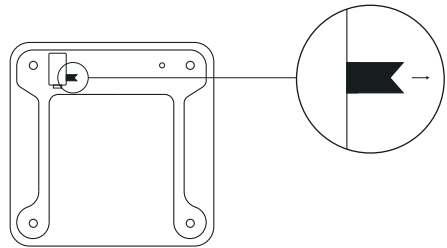
## BATTERIEN

---

### VOR DEM ERSTEN GEBRAUCH

Die Waage wird mit zwei bereits eingelegten AAA-Batterien geliefert. Zum Aktivieren der Batterien und zur Stromversorgung der Waage:

1. Die Waage umdrehen und auf einen trockenen und ebenen Untergrund legen.
2. Die Kunststoffflasche aus dem Batteriefach herausziehen.



## WECHSELN DER BATTERIEN

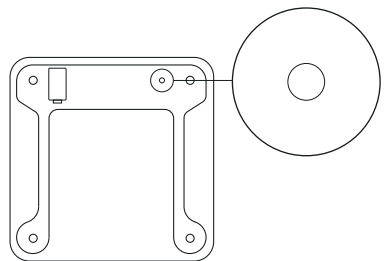
---

1. Die Waage umdrehen und auf einen trockenen und ebenen Untergrund legen.
2. Die Batterieabdeckung vorsichtig abnehmen, um das Batteriefach zu öffnen.
3. Die zwei alten AAA-Batterien herausnehmen und zwei neue AAA-Batterien einlegen. Darauf achten, dass die Batterien entsprechend der Polaritätssymbole korrekt in das Batteriefach eingesetzt werden.
4. Das Batteriefach wieder schließen.

## MESSEINHEITEN

---

Die Waage misst das Gewicht in Kilogramm (kg), Pound (lb) und Stone (st). Drücken Sie die UNIT-Taste auf der Unterseite der Waage, um zwischen den Messeinheiten zu navigieren und die gewünschte Einheit auszuwählen.



## ACTIVE ERA APP

---

### APP EINRICHTEN

Die Active Era App vom App Store (iOS-Geräte) oder Google Play (Android-Geräte) herunterladen.



Hinweis: Diese Waage ist mit Geräten kompatibel, die auf den Betriebssystemen iOS 8.0 und höher oder Android 5.0 und höher laufen.

## **BENUTZERKONTO ERSTELLEN**

1. Die Active Era App öffnen.
2. Die Taste zum Anmelden (Sign Up) drücken.
3. Die Anweisungen auf dem Bildschirm befolgen.

Hinweis: Die Eingabe des falschen Geschlechts, Alters oder der falschen Körpergröße bei der Kontoerstellung kann zu ungenauen Messergebnissen führen.

Hinweis: Für eine höhere Präzision der Messergebnisse bei Personen mit außergewöhnlichen Körpertypen, z. B. starken Oberkörpermuskeln, Athleten oder Bodybuilder, darauf achten, dass bei der Einrichtung eines Benutzerkontos der Athleten-Modus gewählt wird.

Hinweis: Jedes Hauptkonto kann die Daten von 24 Benutzern einzeln verfolgen.

## **DAS GERÄT KOPPELN**

Die Waage nur über die Active Era App koppeln. Die Waage nicht direkt vom Bluetooth-Menü Ihres Smartphones oder Tablets koppeln.

Zum Koppeln der Waage über die Active Era App folgende Anweisungsschritte ausführen:

1. Bluetooth auf Ihrem Smartphone oder Tablet aktivieren.
2. Die Active Era App öffnen und einloggen.
3. Auf die Waage steigen und still stehen.
4. Dann schaltet sich die Waage ein und stellt automatisch die Verbindung her.
5. Sie wissen, wenn die Waage erfolgreich gekoppelt ist; dann wird Ihr Gewicht gleichzeitig auf dem LCD-Display auf der Waage und in der Active Era App angezeigt.
6. Wenn die App und die Waage einmal gekoppelt worden sind, wird die Verbindung beim nächsten Öffnen der App automatisch hergestellt.

Hinweis: Falls die Kopplung der Waage mit der Active Era App fehlgeschlagen ist, prüfen Sie bitte den Abschnitt zur Fehlerbehebung in dieser Bedienungsanleitung.

## **MESSUNGEN**

---

Bevor Sie eine Messung durchführen, stellen Sie sicher, dass Sie die Active Era App heruntergeladen haben, ein Benutzerkonto eingerichtet haben und die intelligente Waage mit Ihrem Smartphone oder Tablet gekoppelt haben.

1. Stellen Sie die Waage auf einen trockenen, festen und ebenen Untergrund.  
Die Active Era App öffnen und einloggen.
2. Schuhe und Socken ausziehen und barfuß auf die Waage steigen.
3. Still stehen und darauf achten, dass Ihre Füße voll in Kontakt mit den
4. Metallsensorplatten sind.
5. Dann schaltet sich die Waage ein, und eine Analyse Ihrer Körperzusammensetzung beginnt automatisch.
6. Wenn die Analyse beendet ist, blinkt auf dem LCD-Display der Waage eine endgültige Gewichtangabe; gleichzeitig werden die Daten in der Active Era App angezeigt.

Hinweis: Vor Gebrauch der Waage immer Schuhe und Socken ausziehen.

Hinweis: Um die Messgenauigkeit zu gewährleisten, ist es zu empfehlen, dass Sie sich stets zur selben Tageszeit wiegen, da die Messwerte nach körperlicher Bewegung, Diäteeinhaltung oder Dehydratisierung abweichen können.

## **BABY-MODUS**

---

Mit dem Baby-Modus können Sie das Gewicht Ihres Babys ermitteln, indem Sie sich selbst auf der Waage wiegen, während Sie Ihr Baby halten. Für den Baby-Modus:

1. Die Active Era App öffnen und einloggen.

2. Ein neues Benutzerprofil für Ihr Baby erstellen und darauf achten, dass dieses neue babyspezifische Benutzerprofil ausgewählt ist.
3. Stellen Sie die Waage auf einen trockenen, festen und ebenen Untergrund.
4. Drücken Sie das Menü Symbol rechts oben auf dem Bildschirm und wählen Sie im Dropdown-Menü Baby-Modus.
5. Steigen Sie alleine auf die Waage.
6. Dann schaltet sich die Waage ein, und eine Analyse Ihres Körpergewichts beginnt automatisch.
7. Sobald ein endgültiger Messwert ermittelt ist, blinkt dieser auf dem LCD-Display.
8. Wiegen Sie sich sofort mit dem Baby.
9. Sobald ein endgültiger Messwert ermittelt ist, blinken Ihr Gewicht und das Ihres Babys auf dem LCD-Display; dann wird das Gewicht des Babys in der Active Era App angezeigt.

Hinweis: Wenn Sie den Baby-Modus verwenden, wenn Ihr eigenes Benutzerprofil in der Active Era-App ausgewählt worden ist, werden Sie vom System aufgefordert, die Daten in dem spezifischen Benutzerprofil für Ihr Baby zu speichern oder ein neues Benutzerprofil für Ihr Baby zu erstellen.

Hinweis: Um die besten Werte zu erhalten, empfehlen wir, dass Sie den Baby-Modus verwenden, wenn Ihr Baby ruhig ist.

## **REINE GEWICHTSMESSUNG**

---

Diese Waage kann für die reine Gewichtsmessung auch ohne die Active Era App verwendet werden.

1. Stellen Sie die Waage auf einen trockenen, festen und ebenen Untergrund.
2. Steigen Sie auf die Waage.
3. Dann schaltet sich die Waage ein, und eine Analyse Ihres Körpergewichts beginnt automatisch.
4. Sobald ein endgültiger Messwert ermittelt ist, blinkt dieser auf dem LCD-Display.

Hinweis: Um die Messgenauigkeit zu gewährleisten, ist es zu empfehlen, dass Sie sich stets zur selben Tageszeit wiegen, da die Messwerte nach körperlicher

## KÖRPERMESSUNGEN ERKLÄRT

---

Diese Waage nutzt die bioelektrische Impedanz zur Analyse der Körperzusammensetzung. Dies bedeutet, dass ein sehr schwacher und vollkommen sicherer elektrischer Strom durch die untere Körperhälfte gesendet wird. Der elektrische Strom fließt langsamer durch Knochen und Körperfett als durch Muskeln und Wasser. Die Waage kann diesen Unterschied in der Fließgeschwindigkeit des elektrischen Stroms messen und anhand einer mehrschrittigen mathematischen Formel 11 einzelne Messwerte schätzen.

Hinweis: Diese Waage ist für Personen mit einem durchschnittlichen Körpertyp geeicht. Daher können die Messwerte für Personen mit außerordentlichen Körpertypen (z. B. starke Oberkörpermuskeln, Athleten oder Bodybuilder) ungenau sein. Für eine höhere Präzision der Messergebnisse bei Personen mit außergewöhnlichen Körpertypen darauf achten, dass bei der Einrichtung eines Benutzerkontos der Athleten-Modus gewählt wird.

## GEWICHT

Das Gewicht bezieht sich auf das Gesamtgewicht des Körpers.

## BMI

Der Body-Mass-Index (BMI) gibt einen Messwert an, der aufgrund von Körpergröße und Gewicht bestimmt, ob Sie ein gesundes Gewicht haben. Siehe nachfolgende Tabelle als Anhaltspunkt.

KATEGORIE	BMI
Untergewicht	< 18.5
Gesundes Gewicht	18.5 - 24.9
Übergewicht	25 - 29.9
Fettleibig	30 - 34.9
Schwer übergewichtig	35 - 39.9
Krankhaft übergewichtig	> 40

## KÖRPERFETTANTEIL

Der Körperfettanteil ist der Anteil des Unterhautfetts (äußeren Körperfetts), das am nächsten an der Haut im Körper ist. Männer und Frauen haben eine unterschiedliche Verteilung des Körperfetts. Daher ist es normal, dass der Körperfettanteil je nach Geschlecht variiert. Die nachfolgende Tabelle zeigt den normalen Körperfettanteil als prozentualen Anteil des Gesamtkörpergewichts. Diese Werte dienen lediglich als Anhaltspunkt.

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

## VISZEROLFETT

Das Viszeralfett bezieht sich auf eine Messung des Viszeralfetts im Körper. Viszeralfett befindet sich im Unterbauch und um die lebenswichtigen Organe. Siehe nachfolgende Tabelle als Anhaltspunkt.

KATEGORIE	VISZEROLFETT
Normal	1 - 9
Hoch	≥ 10

## WASSERANTEIL DES KÖRPERS

Der Wasseranteil des Körpers bezieht sich auf den Wassergehalt im Körper. Für Gesundheit und Wohlbefinden insgesamt ist es wichtig, stets für eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr zu sorgen. Die nachfolgende Tabelle zeigt den normalen Wasseranteil des Körpers als prozentualen Anteil des Gesamtkörpergewichts. Diese Werte dienen lediglich als Anhaltspunkt.

MÄNNER	FRAUEN
50% - 65%	45% - 60%

## SKELETTMUSKELANTEIL

Der Skelettmuskelanteil bezieht sich auf den Anteil der Skelettmuskeln (der mit dem Skelett verbundenen Muskeln) im Körper.

<b>MÄNNER</b>	<b>FRAUEN</b>
40% - 60%	30% - 50%

## MUSKELMASSE

Die Muskelmasse bezieht sich auf das Gesamtgewicht der Muskeln im Körper. Die nachfolgende Tabelle zeigt die normalen Muskelmasseanteile des Körpers als prozentualen Anteil des Gesamtkörpergewichts. Diese Werte dienen lediglich als Anhaltspunkt.

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

## KNOCHENDICHTE

Die Knochendichte bezieht sich auf das Gesamtgewicht der Knochen im Körper. Die nachfolgende Tabelle zeigt die normalen Knochendichteanteile des Körpers als prozentualen Anteil des Gesamtkörpergewichts. Diese Werte dienen lediglich als Anhaltspunkt.

<b>MÄNNER</b>	<b>FRAUEN</b>
3% - 5%	2.5% - 4%

## PROTEINANTEIL

Der Proteinanteil bezieht sich auf den Proteingehalt im Körper. Die nachfolgende Tabelle zeigt den normalen Proteinanteil des Körpers als prozentualen Anteil des Gesamtkörpergewichts. Diese Werte dienen lediglich als Anhaltspunkt.

MÄNNER	FRAUEN
16% - 18%	14% - 16%

## GRUNDUMSATZ

Der Grundumsatz (BMR, engl. Basal Metabolic Rate) bezieht sich auf die Anzahl Kalorien, die der Körper im ruhenden Zustand braucht, um die effektive Funktion aufrechtzuerhalten. Der Grundumsatz richtet sich nach Geschlecht, Körpermasse, Alter, Gewicht, Körpergröße und dem Maß an körperlicher Bewegung.

Im Rahmen einer gesunden, ausgewogenen Ernährung benötigt ein Mann ca. 2.500 kcal pro Tag, um sein Gewicht zu erhalten und die effektive Körperfunktion aufrechtzuerhalten. Für eine Frau liegt dieser Wert bei ca. 2.000 kcal pro Tag.

## STOFFWECHSELALTER

Das Stoffwechselalter bezieht sich auf einen Messwert, der Ihren Grundumsatz mit dem durchschnittlichen Grundumsatz Ihrer Altersgruppe vergleicht. Wenn Ihr Stoffwechselalter höher ist als Ihr tatsächliches Alter, dann ist das ein Zeichen dafür, dass Sie Ihre Stoffwechselrate verbessern müssen.

## REINIGUNG

---

Verwenden Sie ein weiches, trockenes oder angefeuchtetes Tuch zum Entfernen von Staub oder Schmutz von der Außenfläche der Waage.

Die Waage nicht mit chemischen Lösungsmitteln abwischen oder reinigen.

## INSTANDHALTUNG

---

Die Waage ist sehr wartungsarm. Versuchen Sie nicht, sie selbst zu reparieren. Wenden Sie sich gegebenenfalls an fachkundige Servicetechniker.

## EINLAGERUNG DES GERÄTS

---

Für die langfristige Einlagerung:

1. Nehmen Sie die Batterien aus dem Batteriefach.
2. Decken Sie die Waage mit einer wasserdichten Abdeckung ab und lagern Sie sie in horizontaler Position in einem sicheren, trockenen Raum, außer Reichweite von Kindern.

## FEHLERCODES

---

FEHLERCODE	URSACHE	LÖSUNG
Lo	Batterie niedrig	Batterien wechseln
Err	Waage überladen	Von der intelligenten Waage steigen, um eine Beschädigung der hochpräzisen Sensoren zu vermeiden
C	Messfehler	Steigen Sie erst von und dann erneut auf die Waage



## PROBLEMBEHEBUNG

---

PROBLEM	URSACHE	LÖSUNG
Waage schaltet sich nicht ein	Batterien nicht richtig eingelegt	Darauf achten, dass die Batterien richtig eingelegt sind
	Batterie niedrig	Batterien wechseln
Waage stellt keine Verbindung zur Active Era-App her	Bluetooth nicht aktiviert	Bluetooth-Funktion auf Smartphone oder Tablet aktivieren
	Betriebssystem von Smartphone oder Tablet nicht kompatibel	Sicherstellen, dass Ihr Smartphone oder Tablet auf einem Betriebssystem von iOS 8.0 und höher oder Android 5.0 und höher läuft
Waage analysiert Körperzusammensetzung nicht	Sie tragen Schuhe und/oder Socken	Schuhe und/oder Socken ausziehen und darauf achten, dass Ihre Füße voll in Kontakt mit den Metallsensorplatten sind

## ENTSORGUNG

---

Diese Kennzeichnung weist darauf hin, dass dieses Produkt EU-weit nicht im Haushaltsabfall entsorgt werden darf. Dadurch sollen mögliche Beeinträchtigungen der Umwelt und des menschlichen Wohlbefindens vermieden werden. Setzen Sie sich mit Ihrer örtlichen Behörde in Verbindung, um Informationen zu den verfügbaren Entsorgungsstellen zu erhalten. Recyceln Sie das Produkt wenn möglich verantwortungsbewusst, um die nachhaltige Wiederverwendung von Ressourcen zu fördern.



# Balance intelligente - BS-05

Merci d'avoir acheté un produit d'Active Era. Veuillez lire attentivement l'intégralité de ce mode d'emploi avant la première utilisation et le conserver en lieu sûr pour référence ultérieure.

## AVERTISSEMENTS DE SÉCURITÉ

---

- Utiliser l'appareil en respectant scrupuleusement les instructions fournies dans ce mode d'emploi.
- Cet appareil n'est pas un jouet. Ne jamais laisser l'appareil sans surveillance lorsque des enfants ou des animaux sont à proximité.
- Seule la fonction de pesée de cet appareil peut être utilisée par des enfants de moins de six ans.
- Seules les fonctions de pesée et d'IMC de cet appareil peuvent être utilisées par des enfants âgés de six à dix ans.
- Cet appareil ne doit pas être utilisé pour diagnostiquer ou traiter un problème médical. Toujours consulter un professionnel de santé agréé avant de modifier un régime alimentaire, un programme d'exercice ou des activités physiques.
- Cet appareil ne doit pas être utilisé en cas de port d'un pacemaker ou autre dispositif médical interne.
- Cet appareil est réservé à un usage domestique. Il ne doit pas être utilisé à des fins commerciales.
- Les données fournies par cet appareil ne doivent être utilisées qu'à titre de référence et ne remplacent pas les conseils médicaux d'un professionnel de santé agréé.
- Cet appareil doit être placé sur une surface plate et stable avant d'être utilisé. Éviter les moquettes et les surfaces molles.
- Cet appareil est glissant lorsqu'il est mouillé. S'assurer que l'appareil et les pieds sont secs avant l'utilisation.
- Ne pas sauter sur l'appareil ou se tenir sur les bords.
- Ne pas utiliser de récipients sous pression (par ex. sprays aérosol) ou d'autres substances inflammables à proximité de l'appareil.
- Ne pas utiliser l'appareil à proximité d'essence, de gaz inflammables, d'un four ou d'autres sources de chaleur.
- Ne pas laisser de l'eau ou un autre liquide pénétrer dans l'appareil ou entrer en contact avec ses composants électriques.
- Ne pas tenter de réparer ou de régler un élément électrique ou mécanique dans l'appareil. Cette opération peut être dangereuse et annulera la garantie.
- Ne pas faire fonctionner l'appareil s'il présente des signes de dommages.

- Ne pas essuyer ou nettoyer l'appareil avec des solvants chimiques. Avant tout nettoyage, vérifier que l'appareil est éteint et que les piles ont été retirées.
- Ne pas ranger l'appareil en position verticale. Dans le cas contraire, les capteurs sensibles pourraient être endommagés. Toujours ranger l'appareil en position horizontale.
- Ne pas laisser les piles dans l'appareil en cas de rangement pendant une période prolongée. La charge des piles sera ainsi préservée.
- Ne pas surcharger l'appareil. Le poids maximum autorisé est de 180 kg/400 lb/28 st.
- Éviter de placer l'appareil à des endroits où il pourrait entraver le passage et faire trébucher quelqu'un.
- Ne jamais poser un objet sur l'appareil pendant une période prolongée lorsqu'il n'est pas utilisé.

## SPÉCIFICATIONS DU PRODUIT

---

Dimensions : 30 cm x 30 cm x 2,4 cm

Poids net : 1,56 kg

Alimentation : 2 piles AAA

Affichage : LCD

Poids maximum : 180 kg/400 lb/28 st

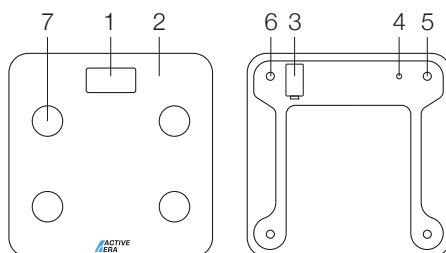
Poids minimum effectif : 6 kg/13 lb/0,9 st

Incréments des unités : 0,1 kg/0,1 lb/0,1 st

## CARACTÉRISTIQUES DU PRODUIT

---

1. Affichage LCD
2. Surface en verre trempé
3. Couvercle/compartiment des piles
4. Unité de mesure (kg/lb/st)
5. Capteurs sensibles
6. Patins antidérapants
7. Capteurs plats en métal



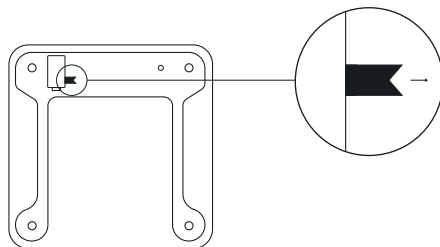
## PILES

---

### AVANT LA PREMIÈRE UTILISATION

La balance intelligente est fournie avec deux piles AAA préinstallées. Pour activer les piles et alimenter la balance intelligente :

1. Retournez la balance intelligente et posez-la sur une surface plate et sèche.
2. Tirez sur la languette en plastique pour l'enlever du compartiment des piles.



## REEMPLACEMENT DES PILES

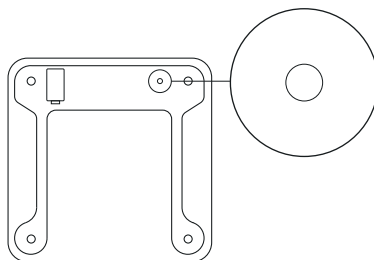
---

1. Retournez la balance intelligente et posez-la sur une surface plate et sèche.
2. Retirez soigneusement le couvercle pour ouvrir le compartiment des piles.
3. Enlevez les deux piles AAA usées et insérez deux piles neuves. Veillez à installer les extrémités positives et négatives des piles en respectant les indications de polarité marquées dans le compartiment des piles.
4. Remettez le couvercle en place.

## UNITÉS DE MESURE

---

La balance intelligente mesure les poids en kilogrammes (kg), en livres (lb) et en stones (st). Appuyez sur le bouton UNIT situé en dessous de la balance intelligente pour faire défiler et choisir une unité de mesure.



## APPLICATION ACTIVE ERA

---

### INSTALLATION

Téléchargez l'application Active Era depuis l'App Store (iOS) ou Google Play (Android).

Remarque : la balance intelligente est compatible avec les appareils dotés des systèmes iOS 8.0 ou Android 5.0 et les versions ultérieures.

## CRÉATION D'UN COMPTE

1. Ouvrez l'application Active Era.
2. Appuyez sur le bouton S'enregistrer.
3. Suivez les instructions qui s'affichent à l'écran.

Remarque : la saisie de données incorrectes (sexe, âge ou taille) pendant la création du compte pourrait entraîner des mesures inexactes.

Remarque : les personnes ayant un type corporel unique, par exemple des muscles développés sur le haut du corps, les athlètes ou les culturistes, doivent veiller à sélectionner le mode athlète lors de la création de leur compte pour améliorer la précision des mesures.

Remarque : avec un compte principal, vous pouvez suivre individuellement les données de 24 utilisateurs.

## APPARIEMENT

Appariez la balance intelligente uniquement à l'aide de l'application Active Era. N'appariez pas la balance intelligente directement depuis le menu Bluetooth de votre smartphone ou de votre tablette.

Pour appairer la balance intelligente avec l'application Active Era:

1. Activez le mode Bluetooth sur votre smartphone ou votre tablette.
2. Ouvrez l'application Active Era et identifiez-vous.
3. Montez sur la balance intelligente et restez immobile.
4. La balance intelligente s'allume et s'apparie automatiquement.

Vous saurez si la balance intelligente s'est correctement appariée car votre poids apparaîtra à la fois sur l'écran LCD de la balance intelligente et dans l'application Active Era.

## MESURES

---

Avant d'effectuer des mesures, veuillez à télécharger l'application Active Era, à créer un compte d'utilisateur et à appairer la balance intelligente avec votre smartphone ou votre tablette.

1. Posez la balance intelligente sur une surface plate, sèche et solide
2. Ouvrez l'application Active Era et identifiez-vous.
3. Enlevez vos chaussures et vos chaussettes et montez pieds nus sur la balance intelligente.
4. Restez immobile en veillant à ce que vos pieds soient complètement en contact avec les capteurs plats en métal.
5. La balance intelligente s'allume et une analyse de la composition de votre corps démarre automatiquement.

Une fois l'analyse terminée, une mesure finale du poids clignote sur l'affichage LCD de la balance intelligente, et les données apparaissent dans l'application Active Era.

Remarque : retirez toujours vos chaussures et chaussettes avant d'utiliser la balance.

Remarque : pour des résultats précis, il est conseillé de se peser à la même heure de la journée car les mesures peuvent varier si vous avez fait du sport, si vous avez mangé ou si vous êtes déshydraté.

## **MODE BÉBÉ**

---

Le mode bébé vous permet de connaître le poids de votre bébé en vous pesant sur la balance intelligente tout en portant votre bébé. Pour utiliser le mode bébé :

1. Ouvrez l'application Active Era et identifiez-vous.
2. Créez un nouveau profil d'utilisateur pour votre bébé et veillez à sélectionner le nouveau profil d'utilisateur spécifique au bébé.
3. Posez la balance intelligente sur une surface plate, sèche et solide

4. Appuyez sur le signe en haut à droite de l'écran et appuyez sur Mode Bébé dans le menu déroulant.
5. Montez sur la balance intelligente.
6. La balance intelligente s'allume et une analyse du poids de votre corps démarre automatiquement.
7. Dès qu'une mesure finale du poids est obtenue, elle clignote sur l'écran LCD.
8. Pesez-vous immédiatement en portant votre bébé.
9. Dès qu'une mesure finale est obtenue, votre poids augmenté du poids du bébé clignote sur l'écran LCD, puis le poids du bébé est affiché dans l'application Active Era.

Remarque : si vous utilisez le mode bébé lorsque votre profil d'utilisateur est sélectionné dans l'application Active Era, il vous sera demandé d'enregistrer les données dans le profil d'utilisateur spécifique à votre bébé ou de créer un nouveau profil d'utilisateur pour votre bébé.

Remarque : pour un résultat optimal, il est conseillé d'utiliser le mode bébé lorsque l'enfant est calme.

## **MESURE UNIQUEMENT DU POIDS**

---

Cette balance intelligente peut également être utilisée sans l'application Active Era pour obtenir seulement une mesure du poids.

1. Posez la balance intelligente sur une surface plate, sèche et solide
2. Montez sur la balance intelligente.
3. La balance intelligente s'allume et une analyse du poids de votre corps démarre automatiquement.
4. Dès qu'une mesure finale du poids est obtenue, elle clignote sur l'écran LCD.

Remarque : pour des résultats précis, il est conseillé de se peser à la même heure de la journée car les mesures peuvent varier si vous avez fait du sport, si vous avez mangé ou si vous êtes déshydraté.

## EXPLICATION DES MESURES CORPORELLES

---

Cette balance intelligente utilise l'impédance bioélectrique pour analyser la composition de votre corps. Un très faible courant électrique parcourt la partie inférieure de votre corps. Le courant électrique circule plus lentement à travers les os et la graisse par rapport aux muscles et à l'eau. La balance intelligente peut mesurer cette différence de vitesse du courant électrique et, à l'aide d'une formule mathématique à plusieurs étapes, estimer 11 mesures individuelles.

Remarquez que cette balance a été étalonnée pour les personnes ayant un corps de type moyen. Par conséquent, les mesures enregistrées par les personnes ayant un type de corps unique (par exemple, le haut du corps très musclé, un athlète ou un culturiste) pourraient manquer de précision. Les personnes ayant un type corporel unique doivent veiller à sélectionner le mode athlète lors de la création de leur compte pour améliorer la précision des mesures.

### POIDS

Le poids désigne le poids total du corps.

### IMC

L'indice de masse corporelle (IMC) détermine si votre poids est correct par rapport à votre taille. À titre de référence, consultez le tableau ci-dessous.

CATÉGORIE	IMC
Maigre	< 18.5
Corpulence normale	18.5 - 24.9
Surpoids	25 - 29.9
Obésité modérée	30 - 34.9
Obésité élevée	35 - 39.9
Obésité morbide	> 40



## TAUX DE GRAISSE CORPORELLE

Le taux de graisse corporelle désigne le pourcentage de graisse sous-cutanée (graisse externe) le plus proche de la peau dans le corps. La graisse corporelle n'est pas répartie de la même manière chez les femmes et chez les hommes. Il est donc normal que ce taux varie en fonction du sexe. À titre de référence, consultez le tableau ci-dessous pour connaître le taux normal de graisse corporelle sous forme de pourcentage du poids total.

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

## GRAISSE VISCÉRALE

La graisse viscérale désigne le taux de graisse viscérale dans le corps. La graisse viscérale est située dans l'abdomen et autour des organes vitaux. À titre de référence, consultez le tableau ci-dessous.

CATÉGORIE	GRAISSE VISCÉRALE
Normal	1 - 9
Haute	≥ 10

## POURCENTAGE DE MASSE HYDRIQUE

Le pourcentage de masse hydrique désigne le pourcentage d'eau dans le corps. Pour votre santé et votre bien-être, il est important d'être toujours bien hydraté. À titre de référence, consultez le tableau ci-dessous pour connaître le pourcentage d'eau normal sous forme de pourcentage du poids total.

HOMMES	WOMEN
50% - 65%	45% - 60%

## POURCENTAGE DE MUSCLE SQUELETTIQUE

Le pourcentage de muscle squelettique désigne la quantité de muscle squelettique (muscle relié au squelette) dans votre corps.

HOMMES	FEMMES
40% - 60%	30% - 50%

## MASSE MUSCULAIRE

La masse musculaire désigne le poids total de muscle dans votre corps. À titre de référence, consultez le tableau ci-dessous pour connaître les fourchettes de masse musculaire normale sous forme de pourcentage du poids total.

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

## MASSE OSSEUSE

La masse osseuse désigne le poids total du squelette dans votre corps. À titre de référence, consultez le tableau ci-dessous pour connaître les fourchettes de masse osseuse normale sous forme de pourcentage du poids total.

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

## TAUX DE PROTÉINES

Le taux de protéines désigne le pourcentage de protéines dans le corps. À titre de référence, consultez le tableau ci-dessous pour connaître le taux de protéines normal sous forme de pourcentage du poids total.

<b>HOMMES</b>	<b>FEMMES</b>
16% - 18%	14% - 16%

## **TMB**

Le taux métabolique de base (TMB) se rapporte au nombre de calories dont votre corps a besoin au repos pour fonctionner efficacement. Le TMB est fonction du sexe, de la masse corporelle, de l'âge, du poids, de la taille et de l'activité physique.

Avec un régime sain et équilibré, un homme a besoin d'environ 2 500 calories par jour pour maintenir son poids et fonctionner efficacement. Pour une femme, ce chiffre est d'environ 2 000 calories par jour.

## **ÂGE MÉTABOLIQUE**

L'âge métabolique permet de comparer votre TMB avec la TMB moyenne de votre tranche d'âge. Un âge métabolique supérieur à l'âge réel indique qu'il est nécessaire d'améliorer votre rythme métabolique.

## **NETTOYAGE**

---

Utilisez un chiffon doux, sec ou humide pour retirer la poussière ou les débris de la surface extérieure de la balance intelligente.

N'essuyez pas ou ne nettoyez pas la balance intelligente avec des solvants chimiques.

## **MAINTENANCE**

---

La balance intelligente nécessite peu d'entretien. N'essayez pas de la réparer vous-même. Consultez un technicien qualifié pour obtenir de l'aide.

## STOCKAGE

---

Pour un stockage à long terme :

1. Retirez les piles du compartiment des piles.
2. Couvrez la balance intelligente avec une housse étanche et rangez-la à l'horizontale dans un endroit sec et sûr, hors de portée des enfants.

## CODES D'ERREUR

---

CODE D'ERREUR	CAUSE	SOLUTION
Lo	L'alimentation est faible	Remplacer les piles
Err	La balance intelligente est surchargée	Descendre de la balance pour éviter d'endommager les capteurs sensibles
C	Erreur de mesure	Descendre de la balance et remonter

## DÉPANNAGE

---

PROBLÈME	CAUSE	SOLUTION
La balance intelligente ne s'allume pas	Les piles sont mal installées	S'assurer que les piles sont bien installées
	L'alimentation est faible	Remplacer les piles
La balance intelligente ne s'apparie pas avec l'application Active Era	Mode Bluetooth pas activé	Activer le mode Bluetooth du smartphone ou de la tablette
	Système d'exploitation du smartphone ou de la tablette non compatible	Vérifier que le système d'exploitation du smartphone ou de la tablette est iOS 8.0 ou Android 5.0 et les versions ultérieures.
La balance intelligente n'analyse pas la composition du corps	Port de chaussures et/ou de chaussettes	Enlever les chaussures et/ou les chaussettes en veillant à ce que les pieds soient complètement en contact avec les capteurs plats en métal

## MISE AU REBUT

---

Cette signalisation indique que ce produit ne doit pas être jeté avec le reste des ordures ménagères, et ce dans toute l'Europe, 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 pesapersona intelligente - BS-05

Grazie per aver scelto di acquistare un prodotto Active Era. Ti invitiamo a leggere con attenzione l'intero manuale prima di utilizzare il dispositivo per la prima volta e di conservarlo in un luogo sicuro per poterlo consultare all'occorrenza.

## AVVERTENZA DI SICUREZZA

---

- Utilizzare il dispositivo esclusivamente secondo le modalità descritte in questo manuale di istruzioni.
- Questo dispositivo non è un giocattolo. Non lasciarlo mai incustodito in presenza di bambini o animali domestici.
- Questo dispositivo può essere utilizzato da bambini di età inferiore a sei anni ma solo limitatamente alla funzione di pesatura.
- Questo dispositivo può essere utilizzato da bambini di età compresa fra sei e dieci anni, ma solo limitatamente alle funzioni di pesatura e rilevazione dell'indice di massa corporea.
- Questo dispositivo non deve essere utilizzato per diagnosticare o trattare condizioni mediche. Consultare sempre il proprio medico o professionista sanitario abilitato prima di apportare modifiche alla dieta, ai piani di allenamento o alle attività fisiche.
- Questo dispositivo non deve essere utilizzato da soggetti portatori di pacemaker o altri apparecchi medici impiantati.
- Questo dispositivo non deve essere utilizzato da donne incinte, da persone con sintomi di edema, dializzati o da soggetti con corporatura atletica o con muscolatura sviluppata (cultori del body building).
- Questo dispositivo è destinato unicamente all'uso domestico. Non utilizzare per finalità commerciali.
- I dati forniti da questo dispositivo dovrebbero essere utilizzati unicamente come riferimento e non sono intesi a sostituire il parere medico di un professionista sanitario abilitato.
- Questo dispositivo deve essere sistemato su una superficie stabile e in piano prima dell'uso. Evitare di sistemarlo su tappeti e superfici morbide.
- Questo dispositivo diventa scivoloso quando è bagnato. Assicurarsi che sia il dispositivo che i piedi siano asciutti prima dell'uso.
- Non saltare sul dispositivo e non posizionarsi sui bordi.
- Non utilizzare recipienti pressurizzati (per es. bombolette di aerosol) o altre sostanze infiammabili nelle vicinanze del dispositivo.
- Non utilizzare il dispositivo nelle vicinanze di petrolio, gas infiammabili, forni o altre fonti di calore.
- Non permettere l'ingresso di acqua o altri liquidi nel dispositivo per evitare la contaminazione delle parti elettriche.
- Non tentare di riparare o adattare le parti elettriche o meccaniche presenti nel dispositivo. Ciò potrebbe comportare pericoli per la sicurezza e rendere nulla la garanzia.

- Non utilizzare il dispositivo in presenza di segni di danneggiamento. Non pulire o lavare il dispositivo con solventi chimici. Prima della pulizia, assicurarsi che il dispositivo sia spento e che le batterie siano state rimosse.
- Non conservare il dispositivo in posizione verticale per non danneggiare i sensori ad alta precisione. Conservare sempre il dispositivo in posizione orizzontale.
- Non lasciare le batterie nel dispositivo se lo si deve riporre per lunghi periodi di tempo. In questo modo si manterrà intatta la carica delle batterie.
- Non sovraccaricare il dispositivo. La portata massima è di 180 kg / 400 libbre / 28 stone.
- Evitare di posizionare il dispositivo in punti in cui possa costituire un pericolo di inciampo.
- Non lasciare mai oggetti sopra il dispositivo per lunghi periodi di tempo quando non è in uso.

## SPECIFICHE DELL'ARTICOLO

---

Dimensioni: 30 cm x 30 cm x 2,4 cm

Peso netto: 1,56 kg

Alimentazione: 2 batterie AAA

Display: LCD

Portata max: 180 kg / 400 libbre / 28 stone

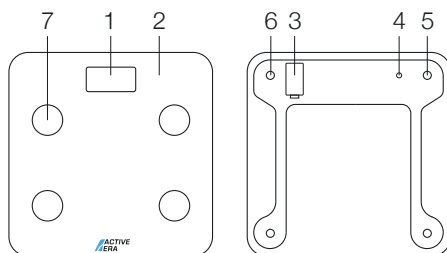
Peso minimo effettivo: 6 kg / 13 libbre / 0,9 stone

Incrementi unitari: 0,1 kg / 0,1 libbre / 0,1 stone

## FUNZIONI DEL PRODOTTO

---

1. Display LCD
2. Superficie in vetro temperato
3. Vano / coperchio batterie
4. Unità di misura (kg / libbre / stone)
5. Sensori ad alta precisione
6. Cuscinetti di sicurezza antiscivolo
7. Sensori metallici a piastra



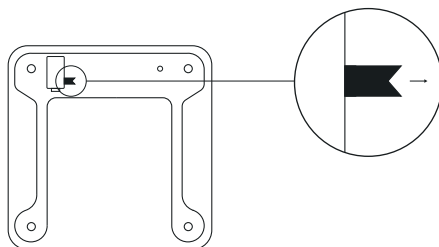
## BATTERIE

---

### PRIMA DEL PRIMO UTILIZZO

La bilancia dispone di due batterie AAA già inserite. Per attivare le batterie e alimentare la bilancia:

1. Rivoltare la bilancia e posarla rovesciata su una superficie piana e asciutta.
2. Estrarre la linguetta di plastica dal vano batterie.



## SOSTITUZIONE DELLE BATTERIE

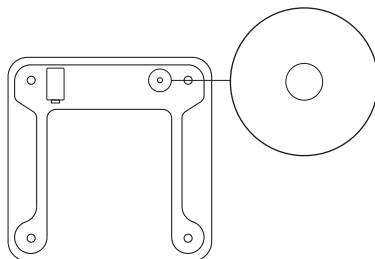
---

1. Rivoltare la bilancia e posarla rovesciata su una superficie piana e asciutta.
2. Rimuovere con cura il coperchio e aprire il vano batterie.
3. Rimuovere le due batterie AAA vecchie e inserire due batterie AAA nuove. Assicurarsi che i poli negativo e positivo delle batterie rispettino la polarità indicata all'interno del vano.
4. Riposizionare il coperchio del vano.

## UNITÀ DI MISURA

---

La bilancia intelligente effettua la misurazione del peso in chilogrammi (kg), libbre (lb) e stone (st). Premere il tasto UNITÀ ubicato alla base della bilancia intelligente per scorrere le opzioni e selezionare l'unità di misura desiderata.



## APP ACTIVE ERA

---

### INSTALLAZIONE

Scaricare l'app Active Era dall'App Store (dispositivi iOS) o Google Play (dispositivi Android).

NB: questa bilancia intelligente è compatibile con i dispositivi con sistema operativo iOS 8.0 e versioni successive o Android 5.0 e versioni successive.



## **CREAZIONE DI UN ACCOUNT**

1. Aprire l'app Active Era.
2. Premere il tasto Registrati.
3. Seguire le istruzioni nello schermo.

NB: se in fase di creazione dell'account vengono inseriti dati inesatti relativamente al sesso, all'età o all'altezza, le misurazioni potrebbero risultare imprecise.

NB: per migliorare la precisione delle misurazioni per i soggetti con corporatura particolare, per es. significativa muscolatura nella parte superiore, atleti o cultori del body building, assicurarsi che sia selezionata la modalità Atleta durante la creazione dell'account.

NB: ciascun account principale è in grado di tracciare individualmente i dati di 24 utenti.

## **ASSOCIAZIONE**

Associare la bilancia intelligente unicamente utilizzando l'app Active Era. Non associare la bilancia direttamente dallo smartphone o dal menu Bluetooth del tablet.

Per associare la bilancia intelligente con l'app Active Era:

1. Abilitare il Bluetooth sullo smartphone o tablet.
2. Aprire l'app Active Era ed effettuare l'accesso.
3. Salire sulla bilancia e rimanere fermi.
4. La bilancia si accende e l'associazione avviene automaticamente.
5. L'associazione è riuscita se il peso viene visualizzato sia sul display LCD della bilancia intelligente che nell'app Active Era.
6. Una volta effettuata l'associazione, l'app e la bilancia intelligente si connettono automaticamente quando vengono riaperte successivamente.

NB: se la bilancia non si associa all'app Active Era, consultare la sezione relativa alla risoluzione dei problemi di questo manuale di istruzioni.

## MISURAZIONI

---

Prima di effettuare delle misurazioni, assicurarsi di aver scaricato l'app Active Era, di aver creato un account utente e di aver associato la bilancia intelligente allo smartphone o tablet.

1. Collocare la bilancia su una superficie asciutta, solida e piana.
2. Aprire l'app Active Era ed effettuare l'accesso.
3. Togliere le scarpe e le calze e salire a piedi nudi sulla bilancia.
4. Rimanere fermi e verificare che i piedi tocchino interamente i sensori metallici a piastra.
5. La bilancia intelligente si accende e viene avviata automaticamente un'analisi della composizione corporea.
6. Una volta che l'analisi è stata completata, sul display LCD della bilancia lampeggia una misurazione finale del peso, che compare in contemporanea anche nell'app Active Era.

NB: togliere sempre le scarpe e le calze prima di utilizzare la bilancia.

NB: per avere risultati precisi, si raccomanda di pesarsi alla stessa ora del giorno in quanto le misurazioni possono variare dopo l'esercizio fisico, in base all'alimentazione o al grado di disidratazione.

## MODALITÀ NEONATO

---

La modalità neonato consente di rilevare il peso del proprio bambino mentre lo si tiene in braccio. Per utilizzare la modalità neonato:

1. Aprire l'app Active Era ed effettuare l'accesso.
2. Creare un nuovo profilo utente per il bambino e assicurarsi che sia selezionato questo nuovo profilo di utente specifico.
3. Collocare la bilancia su una superficie asciutta, solida e piana.
4. Premere l'icona a tre righe nell'angolo in alto a destra dello schermo e premere Modalità Neonato nel menu a tendina.

5. Salire sulla bilancia prima da soli.
6. La bilancia intelligente si accende e viene effettuata automaticamente un'analisi del peso corporeo della persona che vi è sopra.
7. Una volta ottenuta una misurazione finale del peso, il valore lampeggia sul display LCD.
8. Pesarsi immediatamente insieme al bambino.
9. Una volta ottenuta una misurazione finale del peso, sul display LCD lampeggia il peso combinato dell'adulto e del bambino, seguito dal peso del bambino nell'app Active Era.

NB: se si utilizza la modalità neonato quando è selezionato il proprio profilo utente nell'app Active Era, viene richiesto di salvare i dati nel profilo utente specifico del bambino o di creare un nuovo profilo utente per il bambino.

NB: per risultati ottimali, raccomandiamo di usare la modalità neonato unicamente quando il bambino è calmo.

## **MISURAZIONE SOLO PESO**

---

Questa bilancia intelligente può essere utilizzata anche senza l'app Active Era se si desidera ottenere unicamente la misurazione del peso.

1. Collocare la bilancia su una superficie asciutta, solida e piana.
2. Salire sulla bilancia.
3. La bilancia si accende e viene effettuata automaticamente un'analisi del peso corporeo della persona che vi è sopra.
4. Una volta ottenuta una misurazione finale del peso, il valore lampeggia sul display LCD.

NB: per avere risultati precisi, si raccomanda di pesarsi alla stessa ora del giorno in quanto le misurazioni possono variare dopo l'esercizio fisico, in base all'alimentazione o al grado di disidratazione.

## **SPIEGAZIONE DELLE MISURAZIONI CORPOREE**

---

Questa bilancia intelligente utilizza l'impedenza bioelettrica per condurre l'analisi della composizione corporea. Lungo la metà inferiore del corpo viene fatta passare una piccola quantità di corrente elettrica sicura, che scorre più lentamente nelle ossa e nella massa grassa rispetto alla velocità che ha quando attraversa i muscoli e la massa acquosa. La bilancia intelligente è in grado di misurare questa differenza di velocità della corrente elettrica e, utilizzando una formula matematica multifase, stima 11 misurazioni individuali.

NB: questa bilancia intelligente è stata calibrata per i soggetti con corporatura media e, pertanto, le misurazioni registrate da chi ha una corporatura particolare, per es. significativa muscolatura della parte superiore del corpo, atleti e cultori del body building, potrebbero non essere precise. Per migliorare la precisione delle misurazioni per questo tipo di soggetti, assicurarsi di aver selezionato la modalità Atleta durante la creazione dell'account.

## PESO

Il peso si riferisce al peso totale del corpo.

## IMC

L'Indice di Massa Corporea (IMC o BMI in inglese) si riferisce a una misurazione che utilizza l'altezza e il peso per calcolare se il peso è sano. Consultare la tabella sottostante come riferimento.

CATEGORIA	BMI
Sottopeso	< 18.5
Peso ottimale	18.5 - 24.9
Sovrapeso	25 - 29.9
Obeso	30 - 34.9
Gravemente obeso	35 - 39.9
patologicamente Obesi	> 40

## PERCENTUALE DI GRASSO CORPOREO

La percentuale di grasso corporeo si riferisce alla percentuale di grasso sottocutaneo (grasso esterno) più vicino alla pelle. Gli uomini e le donne hanno una diversa distribuzione del grasso corporeo, per cui è normale che la percentuale sia diversa in base al sesso. Consultare la tabella sottostante per conoscere la percentuale di grasso corporeo normale come percentuale del peso corporeo totale.

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

## GRASSO VISCERALE

Il grasso viscerale si riferisce a una misurazione del grasso viscerale nel corpo. Esso si forma nell'addome e intorno agli organi vitali. Consultare la tabella sottostante come riferimento.

CATEGORIA	GRASSO VISCERAL
Normale	1 - 9
Alto	≥ 10

## PERCENTUALE DI ACQUA CORPOREA

La percentuale di acqua corporea si riferisce alla percentuale di acqua nel corpo. Una buona idratazione è importante per la salute e il benessere generali. Consultare la tabella sottostante per conoscere la percentuale di acqua corporea normale come percentuale dell'acqua corporea totale.

UOMO	DONNA
50% - 65%	45% - 60%

## PERCENTUALE DELLA MUSCOLATURA SCHELETRICA

La percentuale della muscolatura scheletrica si riferisce alla percentuale di muscolatura scheletrica (la muscolatura, cioè, che sostiene lo scheletro).

UOMO	DONNA
40% - 60%	30% - 50%

## MASSA MUSCOLARE

La massa muscolare si riferisce al peso totale della muscolatura nel corpo. Consultare la tabella sottostante per conoscere gli intervalli di massa muscolare normali come percentuale del peso corporeo totale.

ETÀ	UOMO	DONNA
20 - 39	34% - 40%	25% - 30%
40 - 59	33% - 39%	24% - 30%
60 - 79	33% - 38%	24% - 30%

## MASSA OSSEA

La massa ossea si riferisce al peso totale delle ossa nel corpo. Consultare la tabella sottostante per conoscere gli intervalli normali di massa ossea come percentuale del peso corporeo totale.

UOMO	DONNA
3% - 5%	2.5% - 4%

## PERCENTUALE PROTEICA

La percentuale proteica si riferisce alla percentuale di proteine nel corpo. Consultare la tabella sottostante per conoscere la normale percentuale proteica come percentuale del peso corporeo totale.

<b>UOMO</b>	<b>DONNA</b>
16% - 18%	14% - 16%

## **MB**

Il metabolismo basale (MB o BMR in inglese) si riferisce al numero di calorie di cui ha bisogno il corpo a riposo per funzionare correttamente. La MB varia in base al sesso, alla massa corporea, all'età, al peso, all'altezza e al tipo di attività fisica svolta.

Con una dieta sana e bilanciata, un uomo deve assumere circa 2.500 kcal al giorno per mantenere un peso e una funzionalità ottimali. Per la donna la quantità è di circa 2.000 kcal al giorno.

## **ETÀ METABOLICA**

L'età metabolica si riferisce a una misura che raffronta il valore MB con il valore MB medio per una determinata fascia d'età. Se l'età metabolica è superiore a quella effettiva, è segno che il metabolismo deve essere migliorato.

## **PULIZIA**

---

Utilizzare un panno morbido e asciutto o leggermente inumidito per rimuovere polvere e residui di sporco dalla superficie esterna della bilancia.

Non pulire o lavare la bilancia con solventi chimici.

## MANUTENZIONE

---

La bilancia intelligente richiede una manutenzione minima. Non cercare di aggiustarla da soli ma rivolgersi a un tecnico dell'assistenza qualificato per qualsiasi intervento.

## CONSERVAZIONE

---

Per la conservazione per lunghi periodi:

1. Rimuovere le batterie dal vano batterie.
2. Coprire la bilancia con un telo impermeabile e conservare in orizzontale in un posto asciutto e sicuro, lontano dalla portata dei bambini.

## CODICI DI ERRORE

---

<b>CODICE DI ERRORE</b>	<b>CAUSA</b>	<b>SOLUZIONE</b>
Lo	Le batterie sono quasi scariche	Sostituire le batterie
Err	La bilancia è stata sovraccaricata	Scendere dalla bilancia per non danneggiare i sensori ad alta precisione
C	Errore di misurazione	Scendere dalla bilancia e risalirvi



## RISOLUZIONE DEI PROBLEMI

---

PROBLEMA	CAUSA	SOLUZIONE
La bilancia non si accende	Le batterie non sono inserite correttamente	Assicurarsi che le batterie siano inserite correttamente
	Le batterie sono quasi scariche	Sostituire le batterie
La bilancia non si associa con l'app Active Era	Il Bluetooth non è acceso	Accendere il Bluetooth sullo smartphone o sul tablet
	Il sistema operativo dello smartphone o del tablet non è compatibile	Verificare che lo smartphone o il tablet abbiano un sistema operativo iOS 8.0 e versioni successive o Android 5.0 e versioni successive
La bilancia non analizza la composizione corporea		
	Si indossano scarpe e/o calze	Togliere le scarpe e/o le calze e assicurarsi che i piedi tocchino interamente i sensori metallici a piastra

## SMALTIMENTO

---

Il presente simbolo indica che, all'interno della 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, riciclare responsabilmente per promuovere il riutilizzo sostenibile delle risorse.



# Báscula inteligente - BS-05

Gracias por adquirir un producto de Active Era. Por favor, lea el manual en su totalidad con atención antes de usar el aparato por primera vez y guárdelo en un lugar seguro para referencia futura.

## ADVERTENCIA DE SEGURIDAD

---

- Utilice el dispositivo solo tal y como se describe en este manual de instrucciones.
- Este dispositivo no es un juguete. Nunca lo deje desatendido en presencia de niños o mascotas.
- Este dispositivo puede ser utilizado por niños de menos de seis años, pero solo podrán usar la función de pesado.
- Este dispositivo puede ser utilizado por niños de entre seis y diez años, pero solo podrán usar la función de pesado y de Índice de Masa Corporal (IMC).
- Este dispositivo no debe usarse para diagnosticar o tratar un problema médico. Consulte siempre a su profesional sanitario antes de realizar algún cambio en la dieta, los planes de ejercicio o las actividades físicas.
- No utilice este dispositivo si lleva un marcapasos o cualquier otro dispositivo médico interno.
- No use este dispositivo si está embarazada, presenta síntomas de edema, se está sometiendo a un tratamiento de diálisis o tiene un cuerpo atlético o musculado (culturistas).
- Este dispositivo está diseñado solamente para uso doméstico. No debe utilizarse para fines comerciales.
- Los datos suministrados por este dispositivo se deben usar únicamente como referencia y no sustituyen el consejo médico de un profesional sanitario cualificado.
- El dispositivo se debe colocar sobre una superficie plana y estable antes de utilizarlo. Evite alfombras y superficies blandas.
- Este dispositivo resbala cuando está mojado. Asegúrese de que el dispositivo y sus pies están secos antes de usarlo.
- No salte sobre el dispositivo ni se apoye en los bordes.
- No utilice recipientes presurizados (por ejemplo aerosoles) u otras sustancias inflamables cerca del dispositivo.
- No utilice el dispositivo cerca de gasolina, gases inflamables, hornos u otras fuentes de calor.
- No deje que entre agua ni otros líquidos en el dispositivo o se contaminarán los componentes eléctricos.
- No intente reparar o modificar ningún elemento eléctrico o mecánico del dispositivo. Hacerlo podría ser peligroso y anulará la garantía.
- No utilice el dispositivo si observa signos de daños en el mismo.
- No limpie ni lave el dispositivo con disolventes químicos. Antes de limpiar el dispositivo, asegúrese de que está apagado y se han extraído las pilas.

- No almacene el dispositivo en posición vertical. Si lo hace podría dañar los sensores de alta precisión. Almacene siempre el dispositivo en posición horizontal.
- No deje las pilas puestas en el dispositivo si va a guardarlo durante un periodo largo de tiempo. Así se conservará la energía de las pilas.
- No sobrecargue el dispositivo. La capacidad de pesado máxima es de 180 kg / 400 lb / 28 st.
- Evite colocar el dispositivo en zonas en las que hubiera riesgo de tropezar.
- Nunca coloque nada sobre el dispositivo durante periodos prolongados de tiempo mientras no lo esté utilizando.

## ESPECIFICACIÓN DEL PRODUCTO

---

Dimensiones: 30 cm x 30 cm x 2,4 cm

Peso neto: 1,56 kg

Alimentación: 2 pilas AAA incluidas

Pantalla: LCD

Capacidad máxima de pesado: 180 kg / 400 lb / 28 st

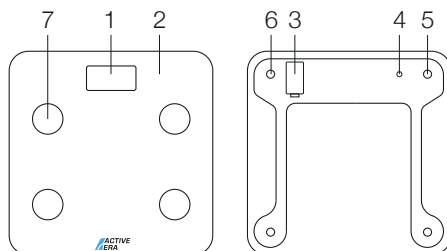
Peso mínimo efectivo: 6 kg / 13 lb / 0,9 st

Incrementos unitarios: 0,1 kg / 0,1 lb / 0,1 st

## CARACTERÍSTICAS DEL PRODUCTO

---

1. Pantalla LCD
2. Superficie de vidrio templado
3. Compartimento/tapa de las pilas
4. Unidad de medida (kg/lb/st)
5. Sensores de alta precisión
6. Almohadillas antideslizantes de seguridad
7. Placas metálicas con sensor



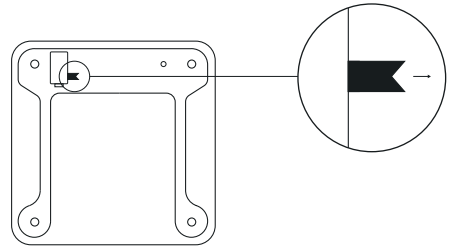
## PILAS

---

### ANTES DE USAR LA UNIDAD

La báscula inteligente lleva dos pilas AAA preinstaladas. Para activar las pilas y alimentar la báscula inteligente:

1. Dé la vuelta a la báscula inteligente y colóquela sobre una superficie seca y plana.
2. Tire de la pestaña de plástico del compartimento de las pilas.



## SUSTITUCIÓN DE LAS PILAS

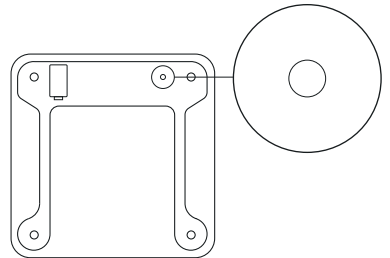
---

1. Dé la vuelta a la báscula inteligente y colóquela sobre una superficie seca y plana.
2. Quite cuidadosamente la cubierta de las pilas para acceder al compartimento.
3. Quite las dos pilas AAA antiguas e inserte dos pilas AAA nuevas. Asegúrese de que los polos positivo y negativo de las pilas miran en el sentido de la polaridad correcta tal y como aparece marcado dentro del compartimento.
4. Vuelva a poner la tapa.

## UNIDADES DE MEDIDA

---

Esta báscula inteligente puede medir en kilogramos (kg), libras (lb) y stones (st). Pulse el botón "UNIT" (UNIDAD) situado en la parte inferior de la báscula inteligente para recorrer las unidades y seleccionar la que desee.



## APP "ACTIVE ERA"

---

### INSTALACIÓN

Descargue la app "Active Era" de la App Store (dispositivos iOS) o Google Play (dispositivos Android).

Recuerde que esta báscula inteligente es compatible con dispositivos iOS 8.0 o superior y Android 5.0 o superior.

## CREAR UNA CUENTA

1. Abra la app "Active Era".
2. Pulse el botón "Sign Up" (Registrarse).
3. Siga las instrucciones en la pantalla.

Si introduce un género, una edad o una altura incorrectos durante la creación de la cuenta, pueden producirse mediciones imprecisas.

Para mejorar la precisión de las mediciones en individuos con tipos de cuerpo únicos, p.ej. musculatura significativa en la parte posterior del cuerpo, atletas o culturistas, asegúrese de que está seleccionado el modo atleta al crear una cuenta.

Cada cuenta principal puede hacer un seguimiento individual de los datos de 24 usuarios.

## VINCULACIÓN

Vincule la báscula inteligente únicamente usando la app "Active Era". No las vincule directamente desde el menú de Bluetooth de su móvil o tableta.

Para vincular la báscula inteligente con la app "Active Era":

1. Habilite la función de Bluetooth en su móvil o tableta.
2. Abra la app "Active Era" y regístrese.
3. Súbase sobre la báscula inteligente y permanezca quieto/a.
4. La báscula se encenderá y se vinculará automáticamente.
5. Sabrá que se ha vinculado con éxito porque mostrará su peso tanto en la pantalla LCD de la báscula como en la app "Active Era".
6. Una vez realizada la vinculación, la app y la báscula se conectarán automáticamente la próxima vez que abra la app.

Si la báscula inteligente no consigue vincularse a la app "Active Era", consulte la sección de Resolución de problemas de este manual de instrucciones.

## MEDICIONES

---

Antes de hacer mediciones, asegúrese de que ha descargado la app "Active Era", creado una cuenta de usuario y vinculado la báscula con su móvil o tableta.

1. Coloque la báscula sobre una superficie seca, sólida y plana.
2. Abra la app "Active Era" y regístrese.
3. Quítese los zapatos y los calcetines y súbase descalzo/a sobre la báscula.
4. Permanezca quieto/a y compruebe que sus pies están totalmente en contacto con las placas sensoras de metal.
5. La báscula se encenderá e iniciará automáticamente un análisis de la composición de su organismo.
6. Una vez completado el análisis, el peso final parpadeará en la pantalla LCD de la báscula junto con los datos que se muestren en la app "Active Era".

Quítese siempre los zapatos y los calcetines antes de utilizar la báscula.

Para garantizar unos 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.

## MODO BEBÉ

---

El modo Bebé permite conocer el peso de un bebé pesándose una persona adulta con el bebé en brazos. Para usar el modo Bebé:

1. Abra la app "Active Era" y regístrese.
2. Cree un nuevo perfil de usuario para el bebé y asegúrese de que el nuevo perfil de usuario específico para el bebé está seleccionado.
3. Coloque la báscula sobre una superficie seca, sólida y plana.
4. Pulse el símbolo de rayas horizontales en la parte superior derecha de la pantalla y pulse "Baby Mode" (Modo Bebé) en el menú desplegable.
5. Súbase a la báscula inteligente usted solo/a.
6. La báscula se encenderá e iniciará automáticamente un análisis del peso de su organismo.

7. Una vez obtenido el peso final, parpadeará en la pantalla LCD.
8. Inmediatamente, pésese con el bebé.
9. Una vez obtenida la medición final, la suma de su peso más el peso del bebé se mostrará en la pantalla LCD, y a continuación se mostrará el peso del bebé en la app "Active Era".

Si usa el modo Bebé con su propio perfil de usuario seleccionado dentro de la app "Active Era", se le pedirá que guarde los datos en el perfil de usuario específico del bebé o que cree un nuevo perfil de usuario para el bebé.

Para obtener mejores resultados, se recomienda usar el modo Bebé cuando el bebé esté calmado.

## **MEDIR SOLAMENTE EL PESO**

---

Esta báscula inteligente también se puede usar sin la app "Active Era", mostrando únicamente la medición del peso.

1. Coloque la báscula sobre una superficie seca, sólida y plana.
2. Súbase a la báscula inteligente.
3. La báscula se encenderá e iniciará automáticamente un análisis del peso de su organismo.
4. Una vez obtenido el peso final, parpadeará en la pantalla LCD.

Para garantizar unos 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.

## **MEDIDAS CORPORALES EXPLICADAS**

---

Esta báscula inteligente usa impedancia bioeléctrica para realizar un análisis de la composición del cuerpo. 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 inteligente puede medir esta diferencia en la velocidad de la corriente eléctrica y, usando una fórmula matemática de varios pasos, estimar 11 mediciones individuales.

Esta báscula se ha calibrado para individuos con un tipo de cuerpo medio y, por tanto, las mediciones registradas para individuos con tipos de cuerpo únicos, p. ej. musculatura significativa en la parte posterior del cuerpo, atletas o culturistas, podrían no ser precisas. Para mejorar la precisión de las mediciones en individuos con tipos de cuerpo únicos, asegúrese de que está seleccionado el modo atleta al crear una cuenta.

## **PESO**

El peso se refiere al peso total del cuerpo.

## **IMC**

El Índice de Masa Corporal (IMC) se refiere a la medida que usa la altura y el peso para comprobar si su peso es saludable. Consulte la tabla a continuación como referencia.

<b>CATEGORÍA</b>	<b>IMC</b>
Bajo peso	< 18.5
Peso saludable	18.5 - 24.9
Exceso de peso	25 - 29.9
Obesidad	30 - 34.9
Obesidad severa	35 - 39.9
Obesidad mórbida	> 40

## **% DE GRASA CORPORAL**

El % de grasa corporal se refiere al porcentaje 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. Consulte la tabla a continuación para conocer el porcentaje de grasa normal del cuerpo como porcentaje del peso total como referencia.



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

## GRASA VISCERAL

La grasa visceral se refiere a una medida de la grasa visceral del cuerpo. La grasa visceral se encuentra en el abdomen y alrededor de los órganos vitales. Consulte la tabla a continuación como referencia.

CATEGORÍA	GRASA VISCERAL
Normal	1 - 9
Alto	≥ 10

## PORCENTAJE DE AGUA CORPORAL

El porcentaje de agua corporal se refiere al porcentaje de agua en el organismo. Es importante hidratarse bien para la salud y el bienestar general. Consulte la tabla a continuación para conocer el porcentaje de agua del cuerpo como porcentaje del peso total como referencia.

HOMBRE	MUJER
50% - 65%	45% - 60%

## PORCENTAJE DE MÚSCULO ESQUELÉTICO

El porcentaje de músculo esquelético se refiere al porcentaje de músculo esquelético (músculo conectado al esqueleto) de su organismo.

HOMBRE	MUJER
40% - 60%	30% - 50%

## MASA MUSCULAR

La masa muscular se refiere al peso total del músculo en su cuerpo. Consulte la tabla a continuación para conocer el porcentaje de masa muscular normal como porcentaje del peso total como referencia.

<b>EDAD</b>	<b>HOMBRE</b>	<b>MUJER</b>
20 - 39	34% - 40%	25% - 30%
40 - 59	33% - 39%	24% - 30%
60 - 79	33% - 38%	24% - 30%

## MASA ÓSEA

La masa ósea se refiere al peso total del hueso en su cuerpo. Consulte la tabla a continuación para conocer el porcentaje de masa ósea normal como porcentaje del peso total como referencia.

<b>HOMBRE</b>	<b>MUJER</b>
3% - 5%	2.5% - 4%

## PORCENTAJE DE PROTEÍNAS

El porcentaje de proteínas se refiere al porcentaje de proteínas en el organismo. Consulte la tabla a continuación para conocer el porcentaje de proteínas normal como porcentaje del peso total como referencia.

<b>HOMBRE</b>	<b>WOMEN</b>
16% - 18%	14% - 16%

## **IMB**

El Índice del Metabolismo Basal (IMB) se refiere al número de calorías que necesita su cuerpo en reposo para funcionar correctamente. El IMB está relacionado con el género, la masa corporal, la edad, el peso, la altura y el nivel de actividad física.

En el ámbito de una dieta sana y equilibrada, un hombre necesita aproximadamente 2500 kcal al día para mantener su peso y funcionamiento correctos. Una mujer necesita aproximadamente 2000 kcal en las mismas condiciones.

## **EDAD METABÓLICA**

La edad metabólica se refiere a una medida que compara su IMB con el IMB medio de su grupo de edad. Si su edad metabólica es superior a su edad real, se trata de un signo de que necesita mejorar su índice metabólico.

## **LIMPIEZA**

---

Utilice un paño suave y seco o humedecido para retirar el polvo y la suciedad de la superficie externa de la báscula inteligente.

No frote ni limpie la báscula inteligente con disolventes químicos.

## **MANTENIMIENTO**

---

La báscula inteligente necesita poco mantenimiento. No intente repararla usted mismo. Diríjase a personal de servicio cualificado si hubiera que inspeccionarla.

## ALMACENAMIENTO

---

Si va a guardarla durante mucho tiempo:

1. Quite las pilas del compartimento de las pilas.
2. Cubra la báscula inteligente y todos sus accesorios con una funda resistente al agua y guárdela en posición horizontal en un lugar seguro y seco, fuera del alcance de los niños.

## CÓDIGOS DE ERROR

---

CÓDIGO DE ERROR	CAUSA	SOLUCIÓN
Lo	La pila tiene poca energía	Cambiar las pilas
Err	Báscula inteligente sobrecargada	Bájese de la báscula para no dañar los sensores de alta precisión
C	Error de medición	Bájese de la báscula y vuelva a subir

## RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS

---

PROBLEMA	CAUSA	SOLUCIÓN
La báscula no se enciende	Las pilas no están bien instaladas	Compruebe que las pilas están bien instaladas
	La pila tiene poca energía	Cambiar las pilas
La báscula no se vincula con la app "Active Era"	El Bluetooth no está activado	Active el Bluetooth en el móvil o tableta
	El sistema operativo del móvil o la tableta no es compatible	Asegúrese de que el sistema operativo del móvil o la tableta es iOS 8.0 o superior, o Android 5.0 o superior.
La báscula no analiza la composición	Lleva puestos zapatos y/o calcetines	Quítese los zapatos y/o los calcetines y compruebe que sus pies están totalmente en contacto con las placas sensoras de metal.

## ELIMINACIÓN

---

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, recíclelo de forma responsable para promover la reutilización sostenible de recursos.









[www.activeera.com](http://www.activeera.com)

---

One Retail Group, Ryland House,  
24A Ryland Road, Kentish Town, London,  
NW5 3EH, United Kingdom

© Copyright 2019

