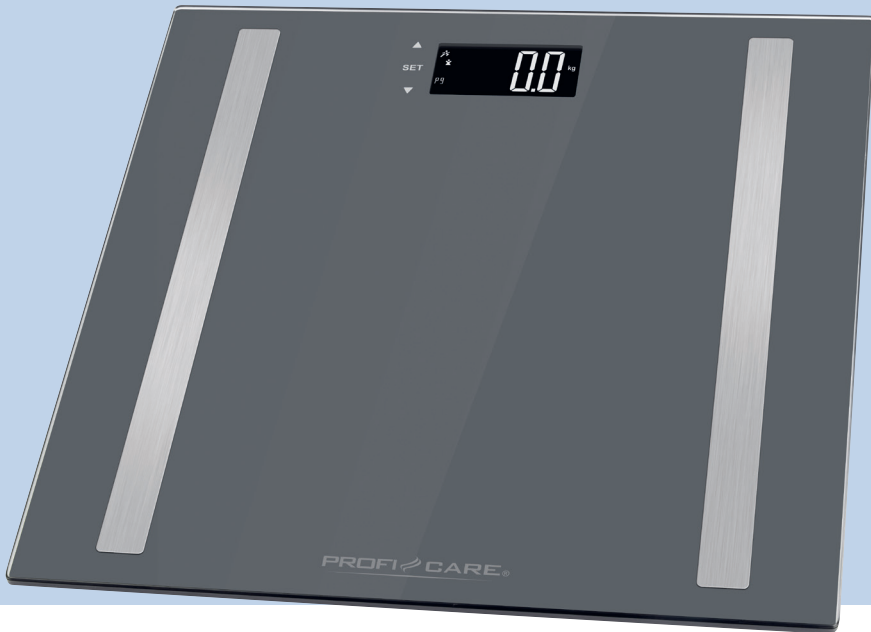


# PROFI CARE®

## Bedienungsanleitung

Instruction Manual • Gebruiksaanwijzing • Mode d'emploi • Manual de instrucciones  
Istruzioni per l'uso • Instrukcja obsługi/Gwarancja • Használati utasítás  
Руководство по эксплуатации • دليل التعليمات



## 9 in 1 Glas-Analyse-Waage PC-PW 3149 FA

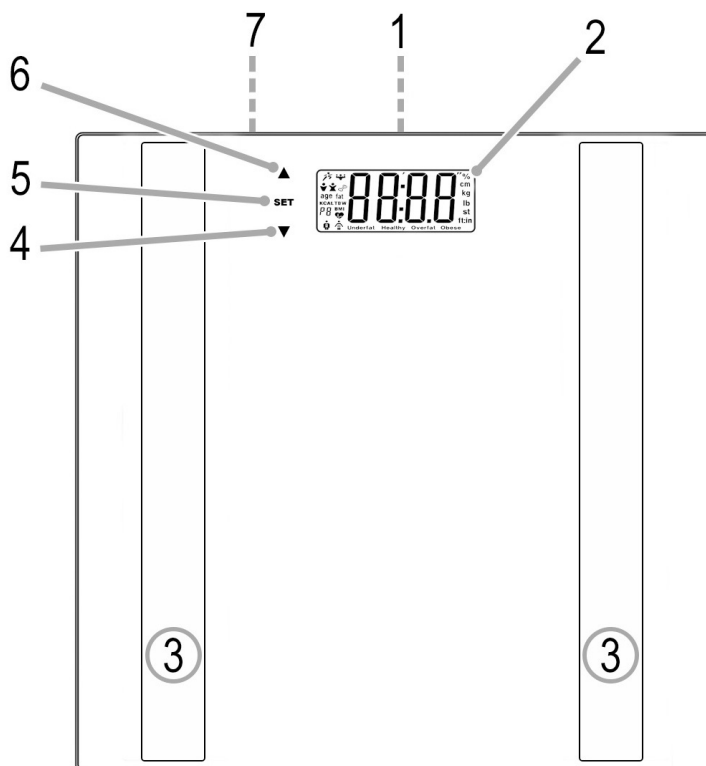
9 in 1 Glass Analyser Scale • 9 in 1 Weegschaal voor glazen weegschaal • Balance analyseur en verre 9 en 1  
Báscula analizadora de vidrio 9 en 1 • Bilancia analitica in vetro 9 in 1 • Szklana waga analityczna 9 w 1  
9 az 1-ben üveg analizátor mérleg • Стеклонные весы-анализаторы 9 в 1 • ميزان لتحليل الزجاج 9 في 1

CE

Bedienungsanleitung.....	Seite	4	DEUTSCH
Instruction Manual.....	Page	10	ENGLISH
Gebruiksaanwijzing.....	Pagina	16	NERLANDS
Mode d'emploi.....	Page	22	FRANÇAIS
Manual de instrucciones .....	Página	29	ESPAÑOL
Istruzioni per l'uso.....	Pagina	35	ITALIANO
Instrukcja obsługi.....	Strona	41	JĘZYK POLSKI
Használati utasítás .....	Oldal	48	MAGYARUL
Руководство по эксплуатации .....	стр.	54	РУССКИЙ
66 صفحة .....	دليل التعليمات		العربية

## Übersicht der Bedienelemente

Overview of the Components • Overzicht van de bedieningselementen  
 Liste des différents éléments de commande • Indicación de los elementos de manejo  
 Elementi di comando • Przegląd elementów obsługi • A kezelőelemek áttekintése  
 Обзор деталей прибора • نظرة عامة على المكونات



## Display

Display • Weergave • Affichage • Mostrar • Display • Wyświetlacz • Megjelenítés • Дисплей • شاشة العرض



## Bedienungsanleitung

Vielen Dank, dass Sie sich für unser Produkt entschieden haben. Wir wünschen Ihnen viel Freude mit dem Gerät.

### Symbole in dieser Bedienungsanleitung

Wichtige Hinweise für Ihre Sicherheit sind besonders gekennzeichnet. Beachten Sie diese Hinweise unbedingt, um Unfälle und Schäden am Gerät zu vermeiden:




#### **WARNUNG:**

Warnt vor Gefahren für Ihre Gesundheit und zeigt mögliche Verletzungsrisiken auf.

#### **ACHTUNG:**

Weist auf mögliche Gefährdungen für das Gerät oder andere Gegenstände hin.

## Inhalt

Übersicht der Bedienelemente.....	3
Display .....	3
Sicherheitshinweise .....	4
Umgang mit Batterien .....	4
Warnhinweise für die Benutzung des Gerätes.....	5
Auspacken des Gerätes.....	5
Übersicht der Bedienelemente / Lieferumfang .....	5
Einlegen der Batterien.....	5
Anwendungshinweise.....	5
Anzeigen im Display .....	5
Benutzung des Gerätes.....	6
Einschalten.....	6
Maßeinheit auswählen.....	6
Reine Wiegefunktion.....	6
Speichern der persönlichen Daten .....	6
Messung und Analyse.....	6
Ausschalten.....	7
Bewertung der Ergebnisse .....	7
Körperfett (fat).....	7
Körperwasser (TBW) .....	7
BMI (Body Mass Index).....	7
Muskelmasse (  ).....	8
Knochengewicht (  ) .....	8
Täglicher Kilokalorienbedarf (KCAL) .....	8
Viszeraalfett (  ).....	8
Reinigung.....	8
Aufbewahrung.....	9
Technische Daten .....	9
Entsorgung.....	9
Batterieentsorgung.....	9
Bedeutung des Symbols „Mülltonne“.....	9

## Sicherheitshinweise

Lesen Sie vor Inbetriebnahme dieses Gerätes die Bedienungsanleitung sehr sorgfältig durch und bewahren Sie diese inkl. Garantieschein, Kassenbon und nach Möglichkeit den Karton mit Innenverpackung gut auf. Falls Sie das Gerät an Dritte weitergeben, geben Sie auch immer alle dazugehörigen Unterlagen mit.

- Das Gerät ist ausschließlich für den privaten und nicht für den gewerblichen Gebrauch bestimmt.
- Benutzen Sie das Gerät nur für den vorgesehenen Zweck.
- Halten Sie es vor Hitze, direkter Sonneneinstrahlung, Feuchtigkeit (auf keinen Fall in Flüssigkeiten tauchen) und scharfen Kanten fern.
- Lassen Sie das Gerät nicht fallen. Dies könnte die empfindliche Elektronik beschädigen.
- Reparieren Sie das Gerät nicht selbst. Wenden Sie sich immer an einen autorisierten Fachmann.
- Kinder sollten beaufsichtigt werden, um sicherzustellen, dass sie nicht mit dem Gerät spielen.
- Zur Sicherheit Ihrer Kinder lassen Sie keine Verpackungsteile (Plastikbeutel, Karton, Styropor, etc.) erreichbar liegen.

#### **WARNUNG:**

Lassen Sie kleine Kinder nicht mit Folie spielen. **Es besteht Erstickungsgefahr!**

### Umgang mit Batterien



Polarität (+/-) beachten!



Von Kindern fernhalten!



Nicht wiederaufladbare Batterien dürfen **nicht** aufgeladen werden!



Batterien **nicht** öffnen!



Batterien **nicht** kurzschließen!



**Explosionsgefahr!**

Setzen Sie Batterien **keiner** hohen Wärme, wie z. B. Sonnenschein, Feuer oder ähnlichem aus.

- Batterien können auslaufen und Batteriesäure verlieren. Wird das Gerät längere Zeit nicht genutzt, entnehmen Sie die Batterien.
- Falls eine Batterie ausläuft, die Flüssigkeit nicht in die Augen oder Schleimhäute reiben. Bei Berührung die Hände waschen, die Augen mit klarem Wasser spülen. Bei anhaltenden Beschwerden einen Arzt aufsuchen.
- Ungleiche Batterietypen und neue und gebrauchte Batterien dürfen nicht zusammen verwendet werden.
- Verbrauchte Batterien sind aus dem Gerät zu entfernen und sicher zu entsorgen. Batterien gehören nicht in den

Hausmüll. Geben Sie verbrauchte Batterien bei zuständigen Sammelstellen oder beim Händler ab.

## Warnhinweise für die Benutzung des Gerätes

### **WARNUNG:**

- Ist die Wiegefläche feucht oder sind Wassertropfen darauf, wischen Sie diese erst trocken bzw. ab, es besteht **Rutschgefahr**.
- Benutzen Sie die Waage nicht, wenn Sie einen Herzschrittmarker oder ein anderes medizinisches Implantat mit elektronischen Bauteilen verwenden. Durch die Messung kann die Funktion des Implantats beeinträchtigt werden.
- Wird die Waage getragen oder nicht benutzt, lagern Sie diese bitte nur in horizontaler Position.
- Die Körperfett-Analysewaage ist für folgenden Personenkreis nicht geeignet:
  - Kinder unter 10 Jahren und Erwachsene über 100 Jahren
  - Personen mit Symptomen von Fieber, Ödemen oder Osteoporose
  - Personen in Dialysebehandlung
  - Personen mit einem Herzschrittmarker
  - Personen, die kardiovaskuläre Medikamente einnehmen
  - Schwangere
  - Sportler, die täglich mehr als 5 Stunden intensive sportliche Betätigung ausüben
  - Personen mit einer Herzfrequenz von unter 60 Schlägen/Minute
  - Personen mit erheblichen anatomischen Abweichungen an den Beinen bezüglich der Gesamtkörpergröße (Beinlänge erheblich verkürzt oder verlängert).

## Auspacken des Gerätes

1. Nehmen Sie das Gerät aus seiner Verpackung.
2. Entfernen Sie sämtliches Verpackungsmaterial, wie Folien, Füllmaterial, Kabelbinder und Kartonverpackung.
3. Überprüfen Sie das Gerät auf eventuelle Transportschäden, um Gefährdungen zu vermeiden. Nehmen Sie ein beschädigtes Gerät nicht in Betrieb. Bringen Sie es umgehend zum Händler zurück.

## Übersicht der Bedienelemente / Lieferumfang

- 1 **UNIT** Taste
- 2 Display
- 3 Kontaktflächen
- 4 **▼** Taste
- 5 **SET** Taste
- 6 **▲** Taste
- 7 Batteriefach

## Einlegen der Batterien

(Batterien nicht im Lieferumfang enthalten)








1. Öffnen Sie das Batteriefach auf der Unterseite.
2. Legen Sie 2 Batterien des Typs AAA/R03 ein. Achten Sie auf die richtige Polarität (siehe Batteriefachboden)!
  - Verwenden Sie keine wiederaufladbaren Batterien/Akkus.
3. Schließen Sie das Batteriefach wieder.

Erscheint die Anzeige **L0** im Display, müssen die Batterien alsbald gewechselt werden.

## Anwendungshinweise

- Die Personenwaage ist für ein Höchstgewicht von 180 kg (396.8 lb) ausgelegt.
- Um einen vergleichbaren Wert zu erhalten, empfehlen wir, sich immer zur gleichen Tageszeit ohne Kleidung und Schuhe zu wiegen.
- Die Personenwaage rundet auf oder ab in 100 g-Schritten.

## Anzeigen im Display

Alle Segmente im Display erscheinen kurz	Selbsttest
<b>PQ-P9</b>	Speicherplatz des Benutzers
	Männlich
	Weiblich
<b>cm (ft:in)</b>	Körpergröße
<b>age</b>	Alter
<b>kg (lb/st:lb)</b>	Körpergewicht
<b>fat</b>	Körperfett-Anteil in %
<b>TBW</b>	Wasseranteil in %
<b>BMI</b>	Body Mass Index
	Muskelmasse in %
	Knochengewicht in kg
<b>KCAL</b>	Grundumsatz des täglichen Energiebedarfs in Kilokalorien
	Viszerafett (Organfett)
	geschätztes Körperalter
	Sportmodus

%	Prozentanteil: Körperfett, Wasseranteil und Muskelmasse
Underfat	Untergewicht
Healthy	Normalgewicht
Overfat	Übergewicht
Obese	Fettleibig
- - - -	kein Messvorgang
UnSt	keine stabile Standfläche
Err2	Überschreitung der Fettanalyse-Messgrenze oder Fehlmessung
Err	Überschreitung der Gewichtsgrenze
Lo	Schwache Batterie

## Benutzung des Gerätes

### Einschalten

1. Stellen Sie die Personenwaage auf einen harten, flachen Untergrund (vermeiden Sie Teppichboden). Unebener Boden führt zu Ungenauigkeiten.
2. **Reine Wiegefunktion**  
Schalten Sie die Waage ein, indem Sie leichten Druck mit dem Fuß auf die Wiegefläche ausüben.
3. **Messung und Analyse**  
Drücken Sie die **SET** Taste um die Waage einzuschalten.
  - Im Display werden kurzzeitig alle Segmente einblendet.

### Maßeinheit auswählen

- Drücken Sie wiederholt die **UNIT** Taste auf der Rückseite der Waage, bis die gewünschte Gewichtseinheit angezeigt wird. Die Maßeinheit für die Körpergröße verändert sich automatisch mit.
- Das Gerät startet in der zuletzt ausgewählten Maßeinheit.

### Reine Wiegefunktion

1. Stellen Sie sich mit beiden Füßen auf die Waage. Das Gerät schaltet sich automatisch ein.
2. Verteilen Sie Ihr Gewicht gleichmäßig und warten Sie, während die Waage Ihr Gewicht ermittelt.
3. Die Anzeige im Display blinkt zunächst und dann wird Ihr genaues Gewicht angezeigt.
  - Beim Verlassen der Waage schaltet sich diese nach ca. 10 Sekunden automatisch ab, das verlängert die Batterie-Lebensdauer.
  - Erfolgt keine Gewichtsbestimmung während „0,0“ angezeigt wird, schaltet sich die Waage nach ca. 10 Sekunden automatisch ab.

### Speichern der persönlichen Daten

Die Waage verfügt über voreingestellte Werte, die Sie wie nachfolgend beschrieben ändern können.

Führen Sie die folgenden Schritte zügig hintereinander und innerhalb einiger Sekunden durch. Sonst bricht das Gerät den Eingabemodus automatisch ab.

Halten Sie eine der Tasten (**▲/▼**) während der Einstellung für ca. 2 Sekunden gedrückt, setzt ein Schnelllauf ein.

1. Drücken Sie die Taste **SET**. Im Display blinkt der zuletzt ausgewählte Speicherplatz (z. B. **P0**). Bestätigen Sie die Einstellung mit **SET** oder wählen Sie mit der **▲/▼** Taste einen anderen Speicherplatz. Danach drücken Sie **SET**, um zur nächsten Einstellung zu gelangen.
2. Das Symbol für „männlich“ oder „weiblich“ blinkt. Bestätigen Sie die Einstellung mit **SET** oder wählen Sie mit der **▲/▼** Taste das Symbol für Ihr Geschlecht. Wählen Sie ebenfalls zwischen dem Normal- oder Sportmodus. Danach drücken Sie **SET**, um zur nächsten Einstellung zu gelangen.
3. Die voreingestellte Größe blinkt. Wählen Sie mit der **▲** oder **▼** Taste Ihre Größe. Bestätigen Sie Ihre Eingabe mit **SET**.
4. Die Voreinstellung **age** (Alter) blinkt. Wählen Sie mit der **▲** oder **▼** Taste Ihr Alter. Bestätigen Sie Ihre Eingabe mit **SET**.
5. Anschließend sehen Sie im Display den Speicherplatz, das Symbol des Geschlechts und das Gewicht „0,0 kg“ (0.0 lb / 0: 00 st:lb).

Sie haben jetzt folgende Möglichkeiten:

- Drücken Sie wiederholt die **SET** Taste, um sich die Einstellungen noch einmal anzeigen zu lassen bzw. die Einstellungen zu verändern.
- Sie können weitere Speicherplätze einstellen. Gehen Sie vor, wie oben beschrieben.
- Sie können sofort mit den Messungen beginnen.

### Messung und Analyse

Die Analysewaage funktioniert nur korrekt, wenn Sie barfuß und ggf. mit leicht befeuchteten Fußsohlen auf den Kontaktflächen stehen. Völlig trockene Fußsohlen können zu unbefriedigenden Ergebnissen führen, da diese eine zu geringe Leitfähigkeit aufweisen. Wischen Sie nötigenfalls die Kontaktflächen einmal ab, um die Leitwirkung zu verbessern.

Speichern Sie zuvor Ihre persönlichen Daten auf einem Speicherplatz.

1. Drücken Sie die Taste **SET**. Wählen Sie mit der **▲/▼** Taste den Speicherplatz, auf dem Ihre Daten gespeichert sind.
2. Nach Auswahl des Speicherplatzes werden nacheinander die gespeicherten Daten angezeigt.
3. Stellen Sie sich mit beiden Füßen auf die Kontaktflächen (3) der Waage.

4. Zuerst blinkt Ihr Gewicht im Display. Nachdem die Anzeige aufgehört hat zu blinken beginnt die Analyse. Während der Analyse sehen Sie im Display ein Laufband „□□□□“. Bleiben Sie so lange auf der Waage stehen bis die letzte Anzeige (♠) angezeigt wird.

Folgende Ergebnisse werden nacheinander angezeigt:

- 1 Das Gewicht in der zuvor ausgewählten Einheit (kg/lb/st:lb)
- 2 Der Körperfett-Anteil in % (fat) + Gewichtsstatusanzeige
- 3 Der Körperwasser-Anteil in % (TBW)
- 4 Der Body Mass Index (BMI)
- 5 Der Muskelmassen-Anteil in % (♣)
- 6 Das Knochengewicht in kg (♠)
- 7 Der Grundumsatz des täglichen Energiebedarfs in KCAL
- 8 Das Viszeralfett (♠)
- 9 Das geschätzte Körperalter (♠)

Nachfolgend werden die ermittelten Werte wiederholt, dann schaltet sich die Waage automatisch ab.

### Ausschalten

Durch die Abschaltautomatik schaltet sich die Waage nach ca. 10 Sekunden automatisch aus.

## Bewertung der Ergebnisse

Unser Körper besteht unter anderem aus Körperfett, Körperwasser, Muskelmasse und Knochengewicht. Aufgrund individueller Wassereinlagerung in diesen Hauptbestandteilen können die ermittelten Werte abweichen. Dies ist normal und stark abhängig von Ernährung und Lebensweise.

Es gibt schwere Menschen, die ein ausgewogenes Verhältnis zwischen Fett- und Muskelmasse haben und es gibt scheinbar schlanke Menschen mit deutlich erhöhten Körperfettwerten. Fett ist ein Faktor, der erheblich zur Belastung des Organismus, insbesondere des Herz-Kreislauf-Systems, beiträgt. Die Kontrolle beider Werte (Fett und Gewicht) sind deshalb Grundvoraussetzung für Gesundheit und Fitness.

Die errechneten Messergebnisse des Körperfett- und Körperwasseranteils sind nur Referenzwerte. Sie sind nicht zum Gebrauch für medizinische Zwecke zu empfehlen. Bitte lassen Sie sich immer von Ihrem Arzt beraten, wenn Sie Fragen zu einer medizinischen Behandlung oder einer Diät zur Erreichung des Normalgewichts haben.

### Körperfett (fat)

Körperfett ist ein wichtiger Bestandteil des Organismus. Vom Schutz der Gelenke über Vitaminspeicher bis hin zur Regelung der Körpertemperatur übernimmt Fett eine wichtige Aufgabe im Körper. Ziel ist also nicht, den Körperfettanteil radikal zu reduzieren, sondern ein ausgewogenes Verhältnis zwischen Muskelmasse und Fettmasse zu erreichen und es zu halten.

Anhaltswerte für Ihr Fitnessprofil entnehmen Sie der Richtwerttabelle. Sie zeigt die Abhängigkeit der Körperfettwerte vom Alter und vom Geschlecht.

### Richtwerte des Körperfett-Anteils in Prozent:

Alter	Frauen			
	Untergewicht	Normalgewicht	Übergewicht	Fettleibig
18–39	≤ 20,9	21–34,9	35–39,9	≥ 40
40–59	≤ 21,9	22–35,9	36–40,9	≥ 41
> 60	≤ 22,9	23–36,9	37–41,9	≥ 42
Alter	Männer			
	Untergewicht	Normalgewicht	Übergewicht	Fettleibig
18–39	≤ 10,9	11–21,9	22–26,9	≥ 27
40–59	≤ 11,9	12–22,9	23–27,9	≥ 28
> 60	≤ 13,9	14–24,9	25–29,9	≥ 30

### Körperwasser (TBW)

Der menschliche Organismus besteht zu etwa 55–60 % aus Wasser, je nach Alter und Geschlecht in unterschiedlicher Menge.

Wasser hat eine Reihe von Aufgaben im Körper zu erfüllen:

- Es ist Baustein unserer Zellen. Das bedeutet, dass alle Zellen des Körpers, ob Haut-, Drüsen-, Muskel-, Gehirnzellen oder andere, nur dann funktionstüchtig sind, wenn Sie genügend Wasser enthalten.
- Es ist Lösungsmittel für wichtige Substanzen in unserem Organismus.
- Es ist Transportmittel für Nährstoffe, körpereigene Substanzen und Stoffwechselprodukte.

### Richtwerte des Körperwasser-Anteils in Prozent:

Alter	Frauen		
	Untergewicht	Normalgewicht	Übergewicht
1–30	< 49,5	49,6–52,9	> 53
> 31	< 48,1	48,2–51,5	> 51,6
Alter	Männer		
	Untergewicht	Normalgewicht	Übergewicht
1–30	< 53,6	53,7–57	> 57,1
> 31	< 52,3	52,4–55,6	> 55,7

### BMI (Body Mass Index)

Der Body Mass Index (BMI) ergibt sich aus dem Verhältnis des Körpergewichts in Kilogramm und der Körpergröße in Metern zum Quadrat.

BMI = Gewicht in kg : (Körpergröße in m x Körpergröße in m)

#### Beispiel:

Eine Frau ist 55 kg schwer und 1,68 m groß. Ihr BMI errechnet sich wie folgt:

55 kg : (1,68 m x 1,68 m) ≈ 19,5 kg/m<sup>2</sup> ⇒ Normalgewicht

Der Wert „Quadrat der Körpergröße“ steht in keinem Zusammenhang mit der Körperoberfläche. Der BMI ist lediglich ein grober Richtwert, da er weder Alter und Geschlecht noch die individuelle Zusammensetzung der Körpermasse aus Fett- und Muskelgewebe eines Menschen berücksichtigt.

Richtwerte für den BMI:

BMI	Untergewicht	Normalgewicht	Übergewicht	Fettleibig
	< 18,5	18,6–24	24,1–28	> 28,1

Beachten Sie, dass bei sehr muskulösen Körpern (Body Builder) die Interpretation des BMI ein Übergewicht ausweist. Der Grund hierfür ist, dass der weit überdurchschnittlichen Muskelmasse in der BMI-Formel keine Rechnung getragen wird.

**Muskelmasse (♣)**

Der Muskelmassen-Anteil ist der prozentuale Anteil der Muskelmasse am gesamten Körpergewicht. Der ideale Muskelanteil ist abhängig vom Geschlecht, Alter und Trainingszustand.

Richtwerte des Muskelmassen-Anteils in Prozent:

Frauen		
Untergewicht	Normalgewicht	Übergewicht
< 25	25,1–30	> 30,1
Männer		
Untergewicht	Normalgewicht	Übergewicht
< 31	31,1–39	> 39,1

**Knochengewicht (♣)**

Das Knochengewicht bezeichnet das Gesamtgewicht aller Knochen im Körper. Dieses Gewicht variiert je nach Geschlecht, Alter und Körpergröße.

Richtwerte des Knochengewichts in Kilogramm:

Frauen			
Alter	Untergewicht	Normalgewicht	Übergewicht
1–39	< 1,7	1,8–2,2	> 2,3
40–60	< 2,1	2,2–2,7	> 2,8
> 61	< 2,4	2,5–3,1	> 3,2
Männer			
Alter	Untergewicht	Normalgewicht	Übergewicht
1–54	< 2,4	2,5–3,1	> 2,8
55–75	< 2,8	2,9–3,6	> 3,7
> 76	< 3,1	3,2–4,0	> 4,1

**Täglicher Kilokalorienbedarf (KCAL)**

Der tägliche Kilokalorienbedarf hängt von Alter, Geschlecht, Gewicht und Größe ab. Er setzt sich aus dem Grundumsatz (Energie in Ruhe) und dem Leistungsumsatz (Energie für Aktivitäten) zusammen.

Der Grundumsatz ist die Energiemenge, die der Körper in völliger Ruhe für lebenswichtige Funktionen wie Atmung, Herzschlag und Temperaturregulation benötigt.

Der Leistungsumsatz ist die zusätzliche Energie, die der Körper für körperliche und geistige Aktivitäten verbraucht.

Richtwerte des täglichen Kilokalorienbedarfs:

	Gewicht	Alter			
		< 17	18–29	30–50	> 50
Frauen	< 50 kg	1368	1311	1213	1120
	50–65 kg	1511	1455	1357	1263
	65–80 kg	1654	1598	1457	1407
	80–95 kg	1798	1742	1643	1550
	> 95 kg	2180	2124	2026	1836
Männer	Gewicht	Alter			
		< 17	18–29	30–50	> 50
	< 50 kg	1489	1408	1266	1131
	50–65 kg	1695	1614	1473	1337
	65–80 kg	1902	1821	1679	1544
	80–95 kg	2108	2027	1885	1750
> 95 kg	2864	2783	2435	2300	

**Viszeralfett (♣)**

Das Viszeralfett bezeichnet das in der freien Bauchhöhle eingelagerte Fett, das die inneren Organe umhüllt. Es schützt die Organe und dient als Energiespeicher.

Richtwerte des Viszeralfett-Anteils:

Normal	Etwas zu viel	Zu viel
< 9	10–14	> 15

**Reinigung**

**⚠ ACHTUNG:**

- Das Gerät **nicht** ins Wasser tauchen! Dies könnte die Elektronik zerstören.
- Benutzen Sie keine Drahtbürste oder andere scheuernde Gegenstände.
- Benutzen Sie keine scharfen oder scheuernden Reinigungsmittel.
- Reinigen Sie das Gerät mit einem leicht feuchten, nicht nassen, Tuch. Achten Sie darauf, dass keine Feuchtigkeit bzw. Flüssigkeit ins Gerät eindringt!

- Als Zusatzmittel können Sie ein handelsübliches Spülmittel oder eine einfache Seife verwenden.
- Trocknen Sie das Gerät nach der Reinigung mit einem trockenen, weichen Tuch gut ab.

## Aufbewahrung

Bewahren Sie das Gerät an einem sauberen, trockenen Ort auf.

## Technische Daten

Modell: ..... PC-PW 3149 FA  
 Nettogewicht: ..... ca. 1,54 kg  
 Batterie: ..... 2 × 1,5V Typ AAA/R03  
 Speicherplätze: ..... 10  
 Größeneinstellung: ..... von 80 bis 240 cm (27 ½"–7'10.5" ft.in)  
 Alter: ..... von 10 bis 100 Jahre  
 Mindestgewicht: ..... ab 3 kg (6.6 lb/0: 9.8 st.lb)  
 Höchstgewicht: ..... 180 kg (396.8 lb/28: 3½ st.lb)  
 Auflösung bei  
 Gewichtsmessung: ..... 100 g (0.2 lb/¼ st.lb) Schritte  
 Körperfett-Einteilung: ..... 0,1 %  
 Körperwasser-Einteilung: ..... 0,1 %  
 Körperfett-Messbereich: ..... 1 %–60 %  
 Körperwasser-Messbereich: ..... 20 %–85 %  
 Muskelmasse-Messbereich: ..... 10 %–95 %  
 Knochengewicht-Messbereich: ..... 0,5 kg–10 kg

Technische und gestalterische Änderungen im Zuge stetiger Produktentwicklungen vorbehalten.

Dieses Gerät wurde nach allen zutreffenden, aktuellen CE-Richtlinien geprüft und nach den neuesten sicherheitstechnischen Vorschriften gebaut.

## Entsorgung

### Batterieentsorgung



Als Verbraucher sind Sie gesetzlich verpflichtet, gebrauchte Batterien / Akkus zurückzugeben.

Ihr Gerät enthält Batterien. Sind diese Batterien verbraucht, beachten Sie Folgendes:



#### **ACHTUNG:**

Batterien / Akkus dürfen nicht mit dem Hausmüll entsorgt werden!

- Die Batterien müssen aus dem Gerät entnommen werden.
- Geben Sie verbrauchte Batterien bei zuständigen Sammelstellen oder beim Händler ab.
- Informationen über öffentlichen Sammelstellen erhalten Sie in Ihrer Stadt oder Gemeinde.

### Bedeutung des Symbols „Mülltonne“



Schonen Sie unsere Umwelt, Elektrogeräte gehören nicht in den Hausmüll.

Nutzen Sie die für die Entsorgung von Elektrogeräten vorgesehenen Sammelstellen und geben dort Ihre Elektrogeräte ab, die Sie nicht mehr benutzen werden.

Sie helfen damit die potenziellen Auswirkungen, durch falsche Entsorgung, auf die Umwelt und die menschliche Gesundheit zu vermeiden.

Sie leisten damit Ihren Beitrag zur Wiederverwertung, zum Recycling und zu anderen Formen der Verwertung von Elektro- und Elektronik-Altgeräten.

Informationen, wo die Geräte zu entsorgen sind, erhalten Sie über Ihre Kommunen oder die Gemeindeverwaltungen. Ihr Händler und Vertragspartner ist ebenfalls zur kostenfreien Rücknahme des Altgerätes verpflichtet.

## Instruction Manual

Thank you for choosing our product. We hope you will enjoy using the appliance.

### Symbols in this Instruction Manual

Important information for your safety is specially marked. It is essential to comply with these instructions in order to avoid accidents and prevent damage to the appliance:



#### WARNING:

This warns you of dangers to your health and indicates possible injury risks.



#### CAUTION:

This refers to possible hazards to the appliance or other objects.

## Content

Overview of the Components.....	3
Display .....	3
Safety Information .....	10
Handling Batteries.....	10
Warnings for the Use of the Appliance .....	11
Unpacking the Appliance.....	11
Overview of the Components /Scope of Delivery .....	11
Inserting the Batteries.....	11
Notes for Use.....	11
Indications in the Display .....	11
Using the Appliance .....	12
Switching On .....	12
Select Unit of Measurement .....	12
Pure Weighing Function.....	12
Saving Personal Data .....	12
Measuring and Analysing.....	12
Switching Off .....	13
Evaluation of the results .....	13
Body Fat (Fat).....	13
Body Water (TBW).....	13
BMI (Body Mass Index).....	13
Muscle Mass (♣).....	14
Bone Weight (♣).....	14
Daily Kilocalorie Requirement (KCAL).....	14
Visceral Fat (♣).....	14
Cleaning.....	14
Storage.....	14
Technical Data.....	15
Disposal .....	15
Battery Disposal.....	15
Meaning of the "Dustbin" Symbol .....	15

## Safety Information

Read the operating instructions carefully before putting the appliance into operation and keep the instructions including the warranty, the receipt and, if possible, the box with the internal packing. If you pass the appliance on to a third party, always include all the relevant documents.

- The appliance is intended for private use only and not for commercial use.
- Only use the appliance for its intended purpose.
- Keep it away from heat, direct sunlight, moisture (never immerse it in liquids) and sharp edges.
- Do not drop the appliance. This could damage the sensitive electronics.
- Do not repair the appliance by yourself. Always contact an authorized technician.
- Children should be supervised to ensure that they do not play with the appliance.
- In order to ensure your children's safety, please keep all packaging (plastic bags, boxes, polystyrene etc.) out of their reach.



#### WARNING:

Do not allow small children to play with the plastic foil.  
**There is a danger of suffocation!**

### Handling Batteries



Observe polarity (+/-)!



Keep away from children!



Non-rechargeable batteries are **not** to be recharged!



Do **not** disassemble batteries!



Do **not** short-circuit batteries!



#### Danger of explosion!

Do **not** expose batteries to intense heat, such as sunshine, fire or similar.

- Batteries can leak battery acid. If the appliance will not be used for a longer period of time, remove the batteries.
- If a battery leaks, do not rub the liquid into the eyes or mucous membranes. In case of contact, wash hands, rinse eyes with clean water. Seek medical attention if any discomfort persists.
- Different battery types and new and used batteries must not be used together.
- Exhausted batteries are to be removed from the appliance and safely disposed of. Batteries are not to be disposed of together with domestic wastes. Return used batteries to the responsible collection points or to the dealer.

## Warnings for the Use of the Appliance

### WARNING:

- If the weighing surface is damp or has drops of water on it, wipe it dry first, as there is a **risk of slipping**.
  - Do not use the scale if you are using a pacemaker or other medical implant with electronic components. The function of the implant may be impaired by the measurement.
- When the scale is being carried or is not in use, please only store it in a horizontal position.
  - The body fat analyser is not suitable for the following groups of people:
    - Children under 10 years of age and adults over 100 years of age
    - Persons with symptoms of fever, oedema or osteoporosis
    - Persons undergoing dialysis treatment
    - People with a pacemaker
    - People taking cardiovascular medication
    - Pregnant women
    - Athletes who do more than 5 hours of intensive exercise per day
    - People with a heart rate of less than 60 beats per minute
    - Persons with significant anatomical deviations in the legs with regard to overall body size (leg length significantly shortened or lengthened).

## Unpacking the Appliance

1. Remove the appliance from its packaging.
2. Remove all packaging material, such as foils, filling material, cable ties and cardboard packaging.
3. Check the appliance for possible transport damage to avoid hazards. Do not operate a damaged appliance. Return it to the dealer immediately.

## Overview of the Components / Scope of Delivery

- 1 UNIT button
- 2 Display
- 3 Contact surfaces
- 4 ▼ Taste
- 5 SET button
- 6 ▲ button
- 7 Battery compartment

## Inserting the Batteries

(Batteries not included)







1. Open the battery compartment on the underside.
2. Insert 2 batteries of type AAA/R03. Please ensure that the polarity is correct (see the floor of the battery compartment)!
  - Do not use rechargeable batteries / accumulators.
3. Close the battery compartment again.

If **Lo** appears in the display, then the batteries must be replaced at once.

## Notes for Use

- The bathroom scale is designed for a maximum weight of 180 kg (396.8 lb).
- To obtain a comparable value, we recommend that you always weigh yourself at the same time of day without clothes and shoes.
- The bathroom scale rounds up or down in steps of 100 g.

## Indications in the Display

All segments in the display appear briefly	Self-test
<b>PO-PG</b>	User memory space
	Male
	Female
<b>cm (ft:in)</b>	Height
<b>age</b>	Age
<b>kg (lb/st:lb)</b>	Body weight
<b>fat</b>	Body fat in %
<b>TBW</b>	Water content in %
<b>BMI</b>	Body mass index
	Muscle mass in %
	Bone weight in kg
<b>KCAL</b>	Basal metabolic rate of the daily energy requirement in kilocalories
	Visceral fat (organ fat)
	Estimated body age
	Sport mode

%	Percentage: body fat, water percentage and muscle mass
Underfat	Underfat
Healthy	Healthy
Overfat	Overfat
Obese	Obese
- - - -	No measuring
UnSt	No stable base
Err2	Exceeding the fat analysis measurement limit or incorrect measurement
Err	Exceeding the weight limit
Lo	Low battery

## Using the Appliance

### Switching On

- Place the bathroom scale on a hard, flat surface (avoid carpeted floors). Uneven floors lead to inaccuracies.
- Weighing function only**  
Switch on the scale by applying light pressure with your foot on the weighing surface.
- Measuring and analysing**  
Press the **SET** button to switch on the scale.
  - All segments are briefly shown on the display.

### Select Unit of Measurement

- Press the **UNIT** button on the back of the scale repeatedly until the desired weight unit is displayed. The unit of measurement for body size changes automatically with.
- The appliance starts in the last unit of measurement selected.

### Pure Weighing Function

- Stand on the scales with both feet. The appliance switches on automatically.
- Distribute your weight evenly and wait while the scale determines your weight.
- The display first flashes and then your exact weight is displayed.
  - When you leave the scale, it switches off automatically after approx. 10 seconds, which extends the battery life.
  - If no weight is determined while "0.0" is displayed, the scale switches off automatically after approx. 10 seconds.

### Saving Personal Data

The scale has preset values that you can change as described below.

Perform the following steps quickly and within a few seconds. Otherwise, the device will automatically exit the input mode.

Press and hold one of the buttons (**▲/▼**) for approx. 2 seconds during the setting to activate fast mode.

- Press the **SET** button. The last selected memory location (e.g. **P0**) flashes on the display. Confirm the setting with **SET** or select a different memory location with the **▲/▼** button. Then press **SET** to move to the next setting.
- The symbol for "male" or "female" flashes. Confirm the setting with **SET** or use the **▲/▼** button to select the symbol for your gender. Also select between normal or sport mode. Then press **SET** to move to the next setting.
- The preset size flashes. Use the **▲** or **▼** button to select your size. Confirm your entry with **SET**.
- The default setting **age** flashes. Select your age using the **▲** or **▼** button. Confirm your entry with **SET**.
- You will then see the memory location, the gender symbol and the weight "0.0 kg" (0.0 lb/0:00 st:lb) on the display.

You now have the following options:

- Press the **SET** button repeatedly to display the settings again or to change the settings.
- You can set additional memory locations. Proceed as described above.
- You can start measuring immediately.

### Measuring and Analysing

The analyser only works correctly if you stand barefoot on the contact surfaces and, if necessary, with slightly moistened soles. Completely dry soles can lead to unsatisfactory results as they have too low conductivity. If necessary, wipe the contact surfaces once to improve the conductive effect.

Save your personal data to a memory location beforehand.

- Press the **SET**. Select the memory location where your data is stored with the **▲/▼** button.
- After selecting the memory location, the stored data is displayed one after the other.
- Stand with both feet on the contact surfaces (3) of the Scale.
- Your weight flashes on the display first. Once the display has stopped flashing, the analysis begins. During the analysis you will see a treadmill "0000" on the display. Remain on the scales until the last display (**♂**) is displayed.

The following results are displayed in sequence:

- The weight in the previously selected unit (**kg/lb/st:lb**)
- The body fat percentage (**fat**) + weight status display
- The body water percentage (**TBW**)
- The body mass index (**BMI**)

- 5 The muscle mass percentage (♣)
- 6 The bone weight in kg (♣)
- 7 The basal metabolic rate of the daily energy requirement in **KCAL**
- 8 Visceral fat (♣)
- 9 The estimated body age (♣)

The values determined are then repeated and the scales switch off automatically.

### Switching Off

The automatic switch-off function switches the scale off automatically after approx. 10 seconds.

## Evaluation of the results

Our body consists of body fat, body water, muscle mass and bone weight, among other things. Due to individual water retention in these main components, the values determined may vary. This is normal and strongly dependent on diet and lifestyle.

There are heavy people who have a balanced ratio between fat and muscle mass and there are apparently slim people with significantly increased body fat values. Fat is a factor that contributes significantly to the strain on the organism, especially the cardiovascular system. Controlling both values (fat and weight) is therefore a basic prerequisite for health and fitness.

The calculated measurement results of body fat and body water percentage are only reference values. They are not recommended for use for medical purposes. Please always consult your doctor if you have any questions about medical treatment or a diet to achieve a normal weight.

### Body Fat (Fat)

Body fat is an important component of the organism. From protecting the joints and storing vitamins to regulating body temperature, fat plays an important role in the body. The aim is therefore not to radically reduce your body fat percentage, but to achieve and maintain a balanced ratio between muscle mass and fat mass.

You can find reference values for your fitness profile in the guide value table. It shows the dependence of body fat values on age and pointer.

*Guide values for body fat percentage:*

Age	Women			
	Underfat	Healthy	Overfat	Obese
18–39	≤ 20.9	21–34.9	35–39.9	≥ 40
40–59	≤ 21.9	22–35.9	36–40.9	≥ 41
> 60	≤ 22.9	23–36.9	37–41.9	≥ 42

Age	Men			
	Underfat	Healthy	Overfat	Obese
18–39	≤ 10.9	11–21.9	22–26.9	≥ 27
40–59	≤ 11.9	12–22.9	23–27.9	≥ 28
> 60	≤ 13.9	14–24.9	25–29.9	≥ 30

### Body Water (TBW)

The human organism consists of around 55–60% water, in varying amounts depending on age and gender.

Water has a number of tasks to fulfil in the body:

- It is a building block of our cells. This means that all cells in the body, whether skin, glandular, muscle, brain cells or others, can only function properly if they contain enough water.
- It is a solvent for important substances in our organism.
- It is a means of transport for nutrients, endogenous substances and metabolic products.

*Guide values for body water content in per cent:*

Age	Women		
	Underfat	Healthy	Overfat
1–30	< 49.5	49.6–52.9	> 53
> 31	< 48.1	48.2–51.5	> 51.6
Age	Men		
	Underfat	Healthy	Overfat
1–30	< 53.6	53.7–57	> 57.1
> 31	< 52.3	52.4–55.6	> 55.7

### BMI (Body Mass Index)

The Body Mass Index (BMI) is the ratio of body weight in kilograms and height in metres squared.

BMI = weight in kg : (height in metres x height in metres)

*Example:*

A woman weighs 55 kg and is 1.68 metres tall. Her BMI is calculated as follows:

55 kg : (1.68 m x 1.68 m) ≈ 19.5 kg/m<sup>2</sup> ⇨ normal weight

The "height squared" value is not related to body surface area. The BMI is only a rough guide, as it does not take into account age and gender or the individual composition of a person's body mass of fat and muscle tissue.

*Guide values for BMI:*

BMI	Underfat	Healthy	Overfat	Obese
		< 18.5	18.6–24	24.1–28

Note that for very muscular bodies (body builders), the interpretation of the BMI indicates overweight. The reason for this is that muscle mass, which is well above average, is not carried into account in the BMI formula.

### Muscle Mass (👤)

The muscle mass percentage is the percentage of muscle mass in relation to total body weight. The ideal muscle mass percentage depends on gender, age and training condition.

*Guide values for muscle mass percentage:*

Women		
Underfat	Healthy	Overfat
< 25	25.1–30	> 30.1
Men		
Underfat	Healthy	Overfat
< 31	31.1–39	> 39.1

### Bone Weight (👤)

Bone weight refers to the total weight of all bones in the body. This weight varies depending on gender, age and body size.

*Guideline values for bone weight in kilograms:*

Women			
Age	Underfat	Healthy	Overfat
1–39	< 1.7	1.8–2.2	> 2.3
40–60	< 2.1	2.2–2.7	> 2.8
> 61	< 2.4	2.5–3.1	> 3.2
Men			
Age	Underfat	Healthy	Overfat
1–54	< 2.4	2.5–3.1	> 2.8
55–75	< 2.8	2.9–3.6	> 3.7
> 76	< 3.1	3.2–4.0	> 4.1

### Daily Kilocalorie Requirement (KCAL)

The daily kilocalorie requirement depends on age, gender, weight and height. It is made up of the basal metabolic rate (energy at rest) and the power metabolic rate (energy for activities).

The basal metabolic rate is the amount of energy that the body needs at complete rest for vital functions such as breathing, heartbeat and temperature regulation.

The power metabolic rate is the additional energy that the body uses for physical and mental activities.

*Guideline values for daily kilocalorie requirements:*

	Weight	Age			
		< 17	18–29	30–50	> 50
Women	< 50 kg	1368	1311	1213	1120
	50–65 kg	1511	1455	1357	1263
	65–80 kg	1654	1598	1457	1407
	80–95 kg	1798	1742	1643	1550
	> 95 kg	2180	2124	2026	1836
Men	Weight	Age			
		< 17	18–29	30–50	> 50
	< 50 kg	1489	1408	1266	1131
	50–65 kg	1695	1614	1473	1337
	65–80 kg	1902	1821	1679	1544
80–95 kg	2108	2027	1885	1750	
> 95 kg	2864	2783	2435	2300	

### Visceral Fat (👤)

Visceral fat refers to the fat stored in the free abdominal cavity that surrounds the internal organs. It protects the organs and serves as an energy store.

*Guideline values for visceral fat percentage:*

Normal	A little too much	Too much
< 9	10–14	> 15

## Cleaning

### ⚠️ CAUTION:

- Do **not** immerse the appliance in water! This could destroy the electronics.
- Do not use a wire brush or other abrasive objects.
- Do not use any sharp or abrasive cleaning agents.
- Clean the appliance with a slightly damp, not wet, cloth. Make sure that no moisture or liquid enters the appliance!
- You can use a commercially available washing-up liquid or a simple soap as an additive.
- After cleaning, dry the appliance well with a dry, soft cloth.

## Storage

Store the appliance in a clean, dry place.

## Technical Data

Model:..... PC-PW 3149 FA  
 Net weight: ..... approx. 1.54 kg  
 Battery: ..... 2 × 1.5 V Type AAA/R03  
 Memory locations:..... 10  
 Height adjustment: .... from 80 to 240 cm (27 ½"–7'10.5" ft.in)  
 Age: ..... from 10 to 100 years  
 Minimum weight: ..... from 3 kg (6.6 lb/0: 9.8 st.lb)  
 Maximum weight: ..... 180 kg (396.8 lb/28: 3 ½ st.lb)  
 Resolution for  
 weight measurement: ..... 100 g (0.2 lb/¼ st.lb) steps  
 Body fat graduation: ..... 0,1 %  
 Body water graduation: ..... 0,1 %  
 Body fat measurement range: ..... 1 %–60 %  
 Body water measurement range: ..... 20 %–85 %  
 Muscle mass measurement range: ..... 10 %–95 %  
 Bone weight measurement range: ..... 0.5 kg–10 kg

The right to make technical and design modifications in the course of continuous product development remains reserved.

This appliance has been tested according to all applicable, current CE directives and built according to the latest safety regulations.

dealer and contractual partner is also obliged to take back the old appliance free of charge.

## Disposal

### Battery Disposal



As a consumer you are obliged by law to return old batteries / accumulators.

Your appliance contains batteries. If these batteries are spent, follow the instructions below:

#### CAUTION:

Batteries / rechargeable batteries must not be disposed of with household waste!

- The batteries must be removed from the appliance.
- Take spent batteries to the appropriate collection point or to a dealer.
- Your town or local authority can provide information about public collection points.

### Meaning of the "Dustbin" Symbol



Protect our environment: do not dispose of electrical equipment in the domestic waste.

Please return any electrical equipment that you will no longer use to the collection points provided for their disposal.

This helps avoid the potential effects of incorrect disposal on the environment and human health.

This will contribute to the recycling and other forms of re-utilisation of electrical and electronic equipment.

Information concerning where the equipment can be disposed of can be obtained from your local authority. Your

## Gebruiksaanwijzing

Dank u voor het kiezen van ons product. Wij hopen dat u het gebruik van het apparaat zult genieten.

### Symbolen in deze gebruiksaanwijzing

Belangrijke aanwijzingen voor uw veiligheid zijn speciaal gekenmerkt. Neem deze aanwijzingen strikt in acht om ongevallen en schade aan het apparaat te vermijden:



#### WAARSCHUWING:

Waarschuwt voor gevaren voor uw gezondheid en toont mogelijk letsel risico's.



#### LET OP:

Wijst op mogelijke gevaren voor het apparaat of andere voorwerpen.

## Inhoud

Overzicht van de bedieningselementen.....	3
Weergave .....	3
Veiligheidsinstructies .....	16
Omgaan met batterijen .....	16
Waarschuwingen voor het gebruik van het apparaat... 17	
Het apparaat uitpakken .....	17
Overzicht van de bedieningselementen /	
Omvang van de levering.....	17
Plaatsen van de batterijen .....	17
Opmerkingen voor het gebruik .....	17
Indicaties op het display.....	17
Gebruik van het apparaat.....	18
Inschakelen .....	18
Maateenheid kiezen.....	18
Zuivere weegfunctie.....	18
Persoonlijke gegevens opslaan.....	18
Meten en analyseren .....	18
Uitschakelen.....	19
Evaluatie van de resultaten .....	19
Lichaamsvet (fat).....	19
Lichaamswater (TBW) .....	19
BMI (Body Mass Index).....	19
Spiermassa (♣) .....	20
Botgewicht (♣) .....	20
Dagelijkse behoefte aan kilocalorieën (KCAL) .....	20
Viscerale vet (♣) .....	20
Reiniging.....	20
Bewaren .....	21
Technische gegevens.....	21
Verwijdering.....	21
Verwijdering van batterijen.....	21
Betekenis van het symbool "vuilnisemmer" .....	21

## Veiligheidsinstructies

Lees vóór de ingebruikname van dit apparaat de handleiding uiterst zorgvuldig door en bewaar deze goed, samen met het garantiebewijs, de kassabon en zo mogelijk de doos met de binnenvpakking. Als u het apparaat aan een derde doorgeeft, voeg dan altijd alle relevante documenten bij.

- Het apparaat is uitsluitend bestemd voor particulier gebruik en niet voor commercieel gebruik.
- Gebruik het apparaat alleen voor het beoogde doel.
- Houd het uit de buurt van hitte, direct zonlicht, vocht (dompel het nooit onder in vloeistoffen) en scherpe randen.
- Laat het apparaat niet vallen. Dit kan de gevoelige elektronica beschadigen.
- Repareer het apparaat niet zelf. Neem altijd contact op met een erkende monteur.
- Kinderen moeten onder toezicht staan om ervoor te zorgen dat ze niet met het apparaat spelen.
- Laat om veiligheidsredenen geen verpakkingsdelen (plasticzak, doos, piepschuim, enz.) binnen het bereik van uw kinderen liggen.



#### WAARSCHUWING:

Laat kleine kinderen niet met de folie spelen.

**Er bestaat gevaar voor verstikking!**

### Omgaan met batterijen



Let op de polariteit (+/-)!



Uit de buurt van kinderen houden!



Niet-oplaadbare batterijen mogen **niet** worden opgeladen!



Haal batterijen **niet** uit elkaar!



Batterijen **niet** kortsluiten!



#### Explosiegevaar!

Stel batterijen **niet** bloot aan intense hitte, zoals zonlicht, vuur of iets dergelijks.

- Batterijen kunnen accuzuur lekken. Verwijder de batterijen als het apparaat langere tijd niet wordt gebruikt.
- Als een batterij lekt, wrijf de vloeistof dan niet in de ogen of slijmvliezen. In geval van contact, handen wassen, ogen spoelen met schoon water. Zoek medische hulp als het ongemak aanhoudt.
- Verschillende soorten batterijen en nieuwe en gebruikte batterijen mogen niet samen worden gebruikt.
- Gebruikte batterijen moeten uit het apparaat worden verwijderd en op een veilige manier worden weggegooid. Batterijen mogen niet samen met huisvuil worden weggegooid. Lever gebruikte batterijen in bij de verantwoordelijke inzamelpunten of bij de dealer.

## Waarschuwingen voor het gebruik van het apparaat

### WAARSCHUWING:

- Als het weegoppervlak vochtig is of er waterdruppels op liggen, veeg het dan eerst droog, want dan bestaat het **risico dat u uitglijdt**.
- Gebruik de weegschaal niet als u een pacemaker of een ander medisch implantaat met elektronische onderdelen gebruikt. De werking van het implantaat kan worden belemmerd door de meting.
- Wanneer de weegschaal wordt gedragen of niet wordt gebruikt, mag ze alleen in horizontale positie worden opgeborgen.
- De lichaamsvetanalysator is niet geschikt voor de volgende groepen mensen:
  - Kinderen jonger dan 10 jaar en volwassenen ouder dan 100 jaar
  - Personen met symptomen van koorts, oedeem of osteoporose
  - Personen die een dialysebehandeling ondergaan
  - Personen met een pacemaker
  - Personen die cardiovasculaire medicatie gebruiken
  - Zwangere vrouwen
  - Atleten die meer dan 5 uur per dag intensief sporten
  - Mensen met een hartslag van minder dan 60 slagen per minuut
  - Personen met aanzienlijke anatomische afwijkingen in de benen ten opzichte van de totale lichaamsomvang (beenlengte aanzienlijk verkort of verlengd).

## Het apparaat uitpakken

- Neem het apparaat uit de verpakking.
- Verwijder al het verpakkingsmateriaal, zoals folies, vulmateriaal, kabelbinders en kartonnen verpakkingen.
- Controleer het apparaat op eventuele transportschade om gevaren te voorkomen. Neem een beschadigd apparaat niet in gebruik. Breng het onmiddellijk terug naar de dealer.

## Overzicht van de bedieningselementen/ Omvang van de levering

- Toets **UNIT**
- Display
- Contactoppervlakken
- Toets **▼**
- Toets **SET**
- Toets **▲**
- Batterijvak

## Plaatsen van de batterijen

(Batterijen niet inbegrepen)







- Open het batterijencompartiment aan de onderkant.
- Plaats 2 batterijen van het type AAA/R03. Let op de juiste polariteit (zie hiervoor bodem van het batterijvakje)!
  - Gebruik geen oplaadbare batterijen / accu's.
- Sluit het batterijvak weer.


Als **L** op het scherm verschijnt, vervang dan alle batterijen tegelijk.

## Opmerkingen voor het gebruik

- De personenweegschaal is ontworpen voor een maximaal gewicht van 180 kg (396.8 lb).
- Om een vergelijkbare waarde te verkrijgen, raden wij u aan u altijd op hetzelfde tijdstip van de dag te wegen, zonder kleren en schoenen.
- De personenweegschaal rondt naar boven of beneden af in stappen van 100 g.

## Indicaties op het display

Alle segmenten op het display verschijnen kort	Zelftest
<b>PQ-P9</b>	Geheugenruimte gebruiker
	Mannelijk
	Vrouwelijk
<b>cm (ft:in)</b>	Lengte
<b>age</b>	Leeftijd
<b>kg (lb /st:lb)</b>	Lichaamsgewicht
<b>fat</b>	Lichaamsvet in %
<b>TBW</b>	Watergehalte in %
<b>BMI</b>	Body mass index
	Spiermassa in %
	Botgewicht in kg
<b>KCAL</b>	Basaal metabolisme van de dagelijkse energiebehoefte in kilocalorieën
	Viscerale vet (orgaanvet)
	Geschatte lichaamsleeftijd

	Sportmodus
%	Percentage: lichaamsvet, waterpercentage en spiermassa
Underfat	Ondervet
Healthy	Gezond
Overfat	Overvet
Obese	Zwaarlijvig
----	Niet meten
UnSt	Geen stabiele basis
Err2	Overschrijding van de vetanalyse meetlimiet of onjuiste meting
Err	Overschrijding van de gewichtslimiet
Lo	Lage batterij

## Gebruik van het apparaat

### Inschakelen

- Plaats de personenweegschaal op een harde, vlakke ondergrond (vermijd vloerbedekking). Oneffen vloeren leiden tot onnauwkeurigheden.
- Alleen weegfunctie**  
Schakel de weegschaal in door met uw voet lichte druk uit te oefenen op het weegoppervlak.
- Met en analyseren**  
Druk op de **SET** toets om de weegschaal in te schakelen.
  - Alle segmenten worden kort op het display weergegeven.

### Maateenheid kiezen

- Druk herhaaldelijk op de toets **UNIT** aan de achterkant van de weegschaal tot de gewenste gewichtseenheid wordt weergegeven. De maateenheid voor lichaamsgewicht verandert automatisch mee.
- Het apparaat start in de laatst gekozen maateenheid.

### Zuivere weegfunctie

- Ga met beide voeten op de weegschaal staan. Het apparaat wordt automatisch ingeschakeld.
- Verdeel uw gewicht gelijkmatig en wacht terwijl de weegschaal uw gewicht bepaalt.
- Het display knippert eerst en daarna wordt uw exacte gewicht weergegeven.
  - Als u de weegschaal verlaat, schakelt ze na ong. 10 seconden automatisch uit, waardoor de batterij langer meegaat.

- Als er geen gewicht wordt bepaald terwijl "0.0" wordt weergegeven, schakelt de weegschaal na ong. 10 seconden automatisch uit.

### Persoonlijke gegevens opslaan

De weegschaal heeft vooraf ingestelde waarden die u kunt wijzigen zoals hieronder beschreven.

Voer de volgende stappen snel en binnen enkele seconden uit. Anders verlaat het apparaat automatisch de invoermodus.

Houd een van de toetsen (**▲/▼**) ong. 2 seconden ingedrukt tijdens het instellen om de snelle modus te activeren.

- Druk op de toets **SET**. De laatst geselecteerde geheugenplaats (bijv. **P0**) knippert op het display. Bevestig de instelling met **SET** of kies met de toets **▲/▼** een andere geheugenplaats. Druk vervolgens op **SET** om naar de volgende instelling te gaan.
- Het symbool voor "mannelijk" of "vrouwelijk" knippert. Bevestig de instelling met **SET** of gebruik de toets **▲/▼** om het symbool voor uw geslacht te selecteren. Kies ook tussen normaal of sport. Druk vervolgens op **SET** om naar de volgende instelling te gaan.
- De vooringestelde maat knippert. Gebruik de toets **▲** of **▼** om uw maat te selecteren. Bevestig uw keuze met **SET**.
- De standaard ingestelde **age** (leeftijd) knippert. Selecteer uw leeftijd met de toets **▲** of **▼**. Bevestig uw keuze met **SET**.
- U ziet nu de geheugenplaats, het geslachtssymbool en het gewicht "0.0 kg" (0.0 lb / 0:00 st:lb) op het display.

U hebt nu de volgende opties:

- Druk herhaaldelijk op de toets **SET** om de instellingen opnieuw weer te geven of om de instellingen te wijzigen.
- U kunt extra geheugenlocaties instellen. Ga te werk zoals hierboven beschreven.
- U kunt direct beginnen met meten.

### Met en analyseren

De analyser werkt alleen correct als u met blote voeten op de contactoppervlakken staat en, indien nodig, met licht bevochtigde zolen. Volledig droge zolen kunnen leiden tot onbevredigende resultaten omdat ze een te lage geleidbaarheid hebben. Veeg indien nodig de contactoppervlakken een keer af om het geleidende effect te verbeteren.

Sla uw persoonlijke gegevens van tevoren op een geheugenlocatie op.

- Druk op de toets **SET**. Selecteer de geheugenlocatie waar uw gegevens worden opgeslagen met de toets **▲/▼**.
- Nadat u de geheugenlocatie hebt geselecteerd, worden de opgeslagen gegevens achter elkaar weergegeven.
- A met beide voeten op de contactvlakken (3) van de weegschaal staan.

- Uw gewicht knipt eerst op het display. Zodra het scherm stopt met knippen, begint de analyse. Tijdens de analyse ziet u een loopband "0000" op het display. Blijf op de weegschaal totdat het laatste display (♠) wordt weergegeven.

De volgende resultaten worden achtereenvolgens weergegeven:

- Het gewicht in de eerder geselecteerde eenheid (kg/lb/st:lb)
- Het percentage lichaamsvet (fat) + weergave gewichtstatus
- Het percentage lichaamswater (TBW)
- De body mass index (BMI)
- Het spiermassapercentage (♣)
- Het botgewicht in kg (♠)
- De basale stofwisseling van de dagelijkse energiebehoefte in KCAL
- Visceraal vet (♣)
- De geschatte lichaamsleeftijd (♠)

De bepaalde waarden worden vervolgens herhaald en de weegschaal wordt automatisch uitgeschakeld.

### Uitschakelen

De automatische uitschakelfunctie schakelt de weegschaal na ong. 10 seconden automatisch uit.

## Evaluatie van de resultaten

Ons lichaam bestaat onder andere uit lichaamsvet, lichaamswater, spiermassa en botgewicht. Door de individuele waterretentie in deze hoofdcomponenten kunnen de vastgestelde waarden variëren. Dit is normaal en sterk afhankelijk van dieet en levensstijl.

Er zijn zware mensen die een evenwichtige verhouding tussen vet en spiermassa hebben en er zijn ogenschijnlijk slanke mensen met aanzienlijk verhoogde waarden voor lichaamsvet. Vet is een factor die aanzienlijk bijdraagt aan de belasting van het organisme, vooral van het cardiovasculaire systeem. Het onder controle houden van beide waarden (vet en gewicht) is daarom een basisvoorwaarde voor gezondheid en fitheid.

De berekende meetresultaten van lichaamsvet en lichaamswaterpercentage zijn slechts referentiewaarden. Ze worden niet aanbevolen voor gebruik voor medische doeleinden. Raadpleeg altijd je arts als je vragen hebt over een medische behandeling of een dieet om een normaal gewicht te bereiken.

### Lichaamsvet (fat)

Lichaamsvet is een belangrijk bestanddeel van het organisme. Van het beschermen van de gewrichten en het opslaan van vitamines tot het reguleren van de lichaamstemperatuur, vet speelt een belangrijke rol in het lichaam. Het doel is daarom niet om je vetpercentage radicaal te

verlagen, maar om een evenwichtige verhouding tussen spiermassa en vetmassa te bereiken en te behouden.

Je kunt referentiewaarden voor jouw fitnessprofiel vinden in de tabel met richtwaarden. Het toont de afhankelijkheid van lichaamsvetwaarden van leeftijd en wijzer.

#### Richtwaarden voor lichaamsvetpercentage:

Leeftijd	Vrouwen			
	Ondervet	Gezond	Overvet	Zwaarlijvig
18–39	≤ 20,9	21–34,9	35–39,9	≥ 40
40–59	≤ 21,9	22–35,9	36–40,9	≥ 41
> 60	≤ 22,9	23–36,9	37–41,9	≥ 42
Leeftijd	Mannen			
	Ondervet	Gezond	Overvet	Zwaarlijvig
18–39	≤ 10,9	11–21,9	22–26,9	≥ 27
40–59	≤ 11,9	12–22,9	23–27,9	≥ 28
> 60	≤ 13,9	14–24,9	25–29,9	≥ 30

### Lichaamswater (TBW)

Het menselijk organisme bestaat voor ongeveer 55–60 % uit water, in variërende hoeveelheden afhankelijk van leeftijd en geslacht.

Water heeft een aantal taken in het lichaam:

- Het is een bouwsteen van onze cellen. Dit betekent dat alle cellen in het lichaam, of het nu gaat om huid-, klier-, spier- of hersencellen, alleen goed kunnen functioneren als ze voldoende water bevatten.
- Het is een oplosmiddel voor belangrijke stoffen in ons organisme.
- Het is een transportmiddel voor voedingsstoffen, endogene stoffen en stofwisselingsproducten.

#### Richtwaarden voor het percentage lichaamswater:

Leeftijd	Vrouwen		
	Ondervet	Gezond	Overvet
1–30	< 49,5	49,6–52,9	> 53
> 31	< 48,1	48,2–51,5	> 51,6
Leeftijd	Mannen		
	Ondervet	Gezond	Overvet
1–30	< 53,6	53,7–57	> 57,1
> 31	< 52,3	52,4–55,6	> 55,7

### BMI (Body Mass Index)

De Body Mass Index (BMI) is de verhouding tussen het lichaamsgewicht in kilogram en de lengte in meters in het kwadraat.

BMI = gewicht in kg : (lengte in meters x lengte in meters)

Voorbeeld:

Een vrouw weegt 55 kg en is 1,68 meter lang. Haar BMI wordt als volgt berekend:

$$55 \text{ kg} : (1,68 \text{ m} \times 1,68 \text{ m}) \approx 19,5 \text{ kg} / \text{m}^2 \rightarrow \text{normaal gewicht}$$

De waarde "lengte in het kwadraat" is niet gerelateerd aan lichaamsoppervlak. De BMI is slechts een ruwe richtlijn, omdat deze geen rekening houdt met leeftijd en geslacht of de individuele samenstelling van iemands lichaamsmassa van vet- en spierweefsel.

Richtwaarden voor BMI:

BMI	Ondervet	Gezond	Overvet	Zwaarlijvig
		< 18,5	18,6–24	24,1–28

Merk op dat voor zeer gespierde lichamen (bodybuilders) de interpretatie van de BMI duidt op overgewicht. De reden hiervoor is dat spiermassa, die ver boven het gemiddelde ligt, niet wordt meegenomen in de BMI-formule.

**Spiermassa (👊)**

Het spiermassapercentage is het percentage spiermassa in verhouding tot het totale lichaamsgewicht. Het ideale spiermassapercentage is afhankelijk van geslacht, leeftijd en trainingsconditie.

Richtwaarden voor spiermassapercentage:

Vrouwen		
Ondervet	Gezond	Overvet
< 25	25,1–30	> 30,1
Mannen		
Ondervet	Gezond	Overvet
< 31	31,1–39	> 39,1

**Botgewicht (🦴)**

Botgewicht verwijst naar het totale gewicht van alle botten in het lichaam. Dit gewicht varieert afhankelijk van geslacht, leeftijd en lichaamsgrootte.

Richtwaarden voor botgewicht in kilo's:

Vrouwen			
Leeftijd	Ondervet	Gezond	Overvet
1–39	< 1,7	1,8–2,2	> 2,3
40–60	< 2,1	2,2–2,7	> 2,8
> 61	< 2,4	2,5–3,1	> 3,2
Mannen			
Leeftijd	Ondervet	Gezond	Overvet
1–54	< 2,4	2,5–3,1	> 2,8
55–75	< 2,8	2,9–3,6	> 3,7
> 76	< 3,1	3,2–4,0	> 4,1

**Dagelijkse behoefte aan kilocalorieën (KCAL)**

De dagelijkse behoefte aan kilocalorieën hangt af van leeftijd, geslacht, gewicht en lengte. Het is opgebouwd uit de basale stofwisseling (energie in rust) en de energiestofwisseling (energie voor activiteiten).

De basale stofwisseling is de hoeveelheid energie die het lichaam in volledige rust nodig heeft voor vitale functies zoals ademhaling, hartslag en temperatuurregeling.

De energiestofwisseling is de extra energie die het lichaam gebruikt voor lichamelijke en geestelijke activiteiten.

Richtwaarden voor dagelijkse behoefte aan kilocalorieën:

Vrouwen	Gewicht	Leeftijd			
		< 17	18–29	30–50	> 50
	< 50 kg	1368	1311	1213	1120
50–65 kg	1511	1455	1357	1263	
65–80 kg	1654	1598	1457	1407	
80–95 kg	1798	1742	1643	1550	
> 95 kg	2180	2124	2026	1836	
Mannen	Gewicht	Leeftijd			
		< 17	18–29	30–50	> 50
	< 50 kg	1489	1408	1266	1131
	50–65 kg	1695	1614	1473	1337
	65–80 kg	1902	1821	1679	1544
	80–95 kg	2108	2027	1885	1750
> 95 kg	2864	2783	2435	2300	

**Viscerale vet (👤)**

Visceraal vet verwijst naar het vet dat is opgeslagen in de vrije buikholte die de interne organen omringt. Het beschermt de organen en dient als energieopslag.

Richtwaarden voor percentage visceraal vet:

Normaal	Een beetje te veel	Te veel
< 9	10–14	> 15

**Reiniging**

**⚠️ LET OP:**

- Dompel het apparaat **niet** onder in water! Dit kan de elektronica vernielen.
- Gebruik geen staalborstel of andere schurende voorwerpen.
- Gebruik geen scherpe of schurende schoonmaakmiddelen.
- Reinig het apparaat met een licht vochtige, niet natte, doek. Zorg ervoor dat er geen vocht of vloeistof in het apparaat komt!

- U kunt een in de handel verkrijgbaar afwasmiddel of een eenvoudige zeep als toevoeging gebruiken.
- Droog het apparaat na het schoonmaken goed af met een droge, zachte doek.

## Bewaren

Bewaar het apparaat op een schone en droge plaats.

## Technische gegevens

Model:.....PC-PW 3149 FA  
 Nettogewicht: ..... ong. 1,54 kg  
 Batterij: ..... 2 x 1,5 V Type AAA/R03  
 Geheugenlocaties: ..... 10  
 Hoogte-instelling: ..... van 80 tot 240 cm (2'7 1/2"–7'10.5" ft.in)  
 Leeftijd: ..... van 10 tot 100 jaar  
 Minimum gewicht: ..... van 3 kg (6.6 lb/0: 9.8 st.lb)  
 Maximaal gewicht: ..... 180 kg (396.8 lb/28: 3 1/2 st.lb)  
 Resolutie voor gewichtsmeting: ..... 100 g (0.2 lb/ 1/4 st.lb) stappen  
 Aflezing lichaamsvet: ..... 0,1 %  
 Lichaamswaterverdeling: ..... 0,1 %  
 Meetbereik lichaamsvet: ..... 1 %–60 %  
 Bereik meting lichaamswater: ..... 20 %–85 %  
 Spiermassa meetbereik: ..... 10 %–95 %  
 Meetbereik botgewicht: ..... 0,5 kg–10 kg

Het recht om technische en ontwerp aanpassingen te maken in de loop van voortdurende productontwikkeling blijft voorbehouden.

Dit apparaat is getest volgens alle van toepassing zijnde, huidige CE-richtlijnen en gebouwd volgens de meest recente veiligheidsvoorschriften.

## Verwijdering

### Verwijdering van batterijen



Als consument bent u wettelijk verplicht om oude batterijen / accu's terug te brengen.

Uw apparaat bevat batterijen. Als deze batterijen leeg zijn, volg dan de onderstaande instructies:



#### LET OP:

Batterijen / oplaadbare batterijen mogen niet met huishoudelijk afval weggegooid worden!

- De batterijen moeten uit het apparaat verwijderd worden.
- Gooi gebruikte batterijen weg bij een verzamelpunt of breng ze naar uw verkooppunt.
- Uw gemeente kan u informatie verschaffen over verzamelpunten voor batterijen.

### Betekenis van het symbool "vuilnisemmer"



Bescherm ons milieu, elektrische apparaten horen niet in het huisafval.

Maak voor het afvoeren van elektrische apparaten gebruik van de voorgeschreven verzamelpunten en geef daar de elektrische apparaten af die u niet meer gebruikt.

Daardoor helpt u de potentiële effecten te voorkomen die een verkeerde afvoer op het milieu en de menselijke gezondheid kunnen hebben.

Op deze wijze levert u uw bijdrage aan het hergebruik, de recycling en andere verwerkingsvormen voor oude elektronische en elektrische apparaten.

Voor informatie over verzamelpunten voor uw apparaten kunt u contact opnemen met uw gemeente of gemeenteadministratie. Uw dealer en contractpartner is bovendien verplicht het oude apparaat gratis terug te nemen.

## Mode d'emploi

Merci d'avoir choisi notre produit. Nous espérons que vous saurez profiter votre appareil.

### Symboles de ce mode d'emploi

Les informations importantes pour votre sécurité sont particulièrement indiquées. Veuillez à bien respecter ces indications afin d'éviter tout risque d'accident ou d'endommagement de l'appareil :

#### AVERTISSEMENT :

Prévient des risques pour votre santé et des risques éventuels de blessure.

#### ATTENTION :

Indique les risques pour l'appareil ou tout autre appareil.

## Sommaire

Liste des différents éléments de commande .....	3
Affichage.....	3
Informations de sécurité.....	22
Manipulation des piles .....	22
Avertissements pour l'utilisation de l'appareil.....	23
Déballage de l'appareil.....	23
Liste des différents éléments de commande /	
Contenu de la livraison .....	23
Installez les piles.....	23
Notes d'utilisation.....	23
Indications à l'écran .....	23
Utilisation de l'appareil.....	24
Mise en marche.....	24
Sélection de l'unité de mesure.....	24
Fonction de pesage pur .....	24
Enregistrement des données personnelles .....	24
Mesure et analyse.....	24
Mise à l'arrêt.....	25
Évaluation des résultats .....	25
Graisse corporelle (fat).....	25
Eau corporelle (TBW).....	25
BMI (Body Mass Index).....	26
Masse musculaire (♣).....	26
Poids des os (♣).....	26
Besoin quotidien en kilocalories (KCAL) .....	26
Graisse viscérale (♣).....	27
Nettoyage.....	27
Stockage .....	27
Données techniques.....	27
Élimination.....	27
Élimination des piles .....	27
Signification du symbole « Poubelle » .....	27

## Informations de sécurité

Lisez attentivement ce mode d'emploi avant de mettre l'appareil en marche pour la première fois. Conservez le mode d'emploi ainsi que le bon de garantie, votre ticket de caisse et si possible, le carton avec l'emballage se trouvant à l'intérieur. Si vous transmettez l'appareil à un tiers, joignez toujours tous les documents pertinents.

- L'appareil est destiné à un usage privé et non à un usage commercial.
- N'utilisez l'appareil que pour l'usage auquel il est destiné.
- Conservez l'appareil à l'abri de la chaleur, des rayons directs du soleil, de l'humidité (ne le plongez jamais dans un liquide) et des arêtes vives.
- Ne faites pas tomber l'appareil. Cela pourrait endommager les composants électroniques sensibles.
- Ne réparez pas vous-même l'appareil. Contactez toujours un technicien agréé.
- Les enfants doivent être surveillés afin de s'assurer qu'ils ne jouent pas avec l'appareil.
- Par mesure de sécurité vis-à-vis des enfants, ne laissez pas les emballages (sac en plastique, carton, polystyrène) à leur portée.

#### AVERTISSEMENT :

Ne pas laisser les jeunes enfants jouer avec le film plastique. **Il y a risque d'étouffement !**

### Manipulation des piles



Respecter la polarité (+/-) !



Garder hors de portée des enfants !



Les batteries non rechargeables **ne** doivent pas être rechargées !



**Ne pas** démonter les batteries !



**Ne pas** court-circuiter les piles !



**Risque d'explosion !**

**N'exposez pas** les piles à une chaleur intense, comme le soleil, le feu ou autre.

- Les piles peuvent laisser échapper de l'acide de batterie. Si l'appareil n'est pas utilisé pendant une période prolongée, retirez les piles.
- Si une pile fuit, ne frottez pas le liquide dans les yeux ou les muqueuses. En cas de contact, se laver les mains, rincer les yeux à l'eau claire. Consultez un médecin si un malaise persiste.
- Les différents types de piles et les piles neuves et usagées ne doivent pas être utilisées ensemble.
- Les piles usagées doivent être retirées de l'appareil et éliminées en toute sécurité. Les piles ne doivent pas être jetées avec les ordures ménagères. Rapportez les piles

usagées aux points de collecte compétents ou à votre revendeur.

## Avertissements pour l'utilisation de l'appareil

### AVERTISSEMENT:

- Si la surface de pesée est humide ou contient des gouttes d'eau, essuyez-la d'abord, car elle **risque de glisser**.
- N'utilisez pas la balance si vous portez un stimulateur cardiaque ou un autre implant médical contenant des composants électroniques. Le fonctionnement de l'implant peut être altéré par la mesure.
- Lorsque vous transportez la balance ou que vous ne l'utilisez pas, rangez-la uniquement en position horizontale.
- L'analyseur de graisse corporelle ne convient pas aux groupes de personnes suivants :
  - Enfants de moins de 10 ans et adultes de plus de 100 ans
  - Personnes présentant des symptômes de fièvre, d'œdème ou d'ostéoporose
  - Personnes sous dialyse
  - Personnes portant un stimulateur cardiaque
  - Personnes prenant des médicaments cardiovasculaires
  - Les femmes enceintes
  - Les sportifs qui font plus de 5 heures d'exercice intensif par jour
  - Les personnes dont le rythme cardiaque est inférieur à 60 battements par minute
  - Les personnes présentant des déviations anatomiques importantes au niveau des jambes par rapport à la taille globale du corps (longueur des jambes significativement raccourcie ou allongée).

## Déballage de l'appareil

1. Sortez l'appareil de son emballage.
2. Retirez tous les matériaux d'emballage, tels que les feuilles, les matériaux de remplissage, les attaches de câbles et les emballages en carton.
3. Vérifiez que l'appareil n'a pas été endommagé pendant le transport afin d'éviter tout danger. N'utilisez pas un appareil endommagé. Retournez-le immédiatement à votre revendeur.


## Liste des différents éléments de commande / Contenu de la livraison

- 1 Bouton **UNIT**
- 2 Affichage
- 3 Surfaces de contact
- 4 Bouton **▼**
- 5 Bouton **SET**

- 6 Bouton **▲**
- 7 Compartiment de la batterie

## Installez les piles





(Piles non incluses)




1. Ouvrez le compartiment à piles sur la surface inférieure.
  2. Introduisez 2 piles de type AAA/R03. Veillez à respecter la polarité (voir indications au fond du compartiment) !
    - N'utilisez pas batteries rechargeables / d'accumulateurs.
  3. Refermez le compartiment des piles.
- Si  apparaît à l'écran, remplacez les piles immédiatement.

## Notes d'utilisation

- Le pèse-personne est conçu pour un poids maximal de 180 kg (396.8 lb).
- Pour obtenir une valeur comparable, nous vous recommandons de toujours vous peser à la même heure de la journée, sans vêtements ni chaussures.
- Le pèse-personne s'arrondit par paliers de 100 g vers le haut ou vers le bas.

## Indications à l'écran

Tous les segments de l'affichage apparaissent brièvement	Auto-test
<b>PQ-P9</b>	Espace mémoire utilisateur
	Mâle
	Femelle
<b>cm (ft:in)</b>	Taille
<b>age</b>	Âge
<b>kg (lb / st:lb)</b>	Poids corporel
<b>fat</b>	Taux de graisse corporelle en %
<b>TBW</b>	Teneur en eau en %
<b>BMI</b>	Indice de masse corporelle
	Masse musculaire en %
	Poids des os en kg
<b>KCAL</b>	Taux métabolique de base du besoin énergétique quotidien en kilocalories

	Graisse viscérale (graisse organique)
	Âge corporel estimé
	Mode sport
%	Pourcentage : graisse corporelle, pourcentage d'eau et masse musculaire
Underfat	Insuffisance de graisse
Healthy	En bonne santé
Overfat	Trop gras
Obese	Obèse
- - - -	Pas de mesure
UnSt	Pas de base stable
Err2	Dépassement de la limite de mesure de l'analyse de la graisse ou mesure incorrecte
Err	Dépassement de la limite de poids
Lo	Pile faible

## Utilisation de l'appareil

### Mise en marche

- Placez le pèse-personne sur une surface plane et dure (évitée les sols recouverts de moquette). Les sols irréguliers entraînent des imprécisions.
- Fonction de pesée uniquement**  
Mettez le pèse-personne en marche en exerçant une légère pression du pied sur la surface de pesée.
- Mesure et analyse**  
Appuyez sur le bouton **SET** pour mettre la balance en marche.
  - Tous les segments sont brièvement affichés à l'écran.

### Sélection de l'unité de mesure

- Appuyez plusieurs fois sur le bouton **UNIT** situé au dos de la balance jusqu'à ce que l'unité de poids souhaitée s'affiche. L'unité de mesure de la taille change automatiquement avec.
- L'appareil démarre dans la dernière unité de mesure sélectionnée.

### Fonction de pesage pur

- Montez sur la balance avec les deux pieds. L'appareil s'allume automatiquement.
- Répartissez votre poids uniformément et attendez que la balance détermine votre poids.
- L'écran clignote d'abord, puis votre poids exact s'affiche.
  - Lorsque vous quittez la balance, celle-ci s'éteint automatiquement après environ 10 secondes, ce qui prolonge la durée de vie de la batterie.
  - Si aucun poids n'est déterminé alors que « 0.0 » est affiché, la balance s'éteint automatiquement après environ 10 secondes.

### Enregistrement des données personnelles

La balance dispose de valeurs préréglées que vous pouvez modifier comme décrit ci-dessous.

Effectuez les étapes suivantes rapidement et en quelques secondes. Sinon, l'appareil quittera automatiquement le mode de saisie.

Appuyez sur l'un des boutons (**▲/▼**) pendant environ 2 secondes pendant le réglage pour activer le mode rapide.

- Appuyez sur le bouton **SET**. La dernière position mémoire sélectionnée (par ex. **P0**) clignote à l'écran. Confirmez le réglage avec **SET** ou sélectionnez un autre emplacement mémoire avec le bouton **▲/▼**. Appuyez ensuite sur **SET** pour passer au réglage suivant.
- Le symbole « homme » ou « femme » clignote. Confirmez le réglage avec **SET** ou utilisez le bouton **▲/▼** pour sélectionner le symbole correspondant à votre sexe. Sélectionnez également le mode normal ou sport. Appuyez ensuite sur **SET** pour passer au réglage suivant.
- La taille préréglée clignote. Utilisez le bouton **▲** ou **▼** pour sélectionner votre taille. Confirmez votre saisie avec **SET**.
- Le réglage par défaut de l'**age** (âge) clignote. Sélectionnez votre âge à l'aide du bouton **▲** ou **▼**. Confirmez votre saisie avec **SET**.
- Vous verrez alors l'emplacement mémoire, le symbole du sexe et le poids « 0.0 kg » (0,0 lb / 0: 00 st:lb) s'afficher à l'écran.

Vous disposez désormais des options suivantes :

- Appuyez plusieurs fois sur le bouton **SET** pour afficher à nouveau les réglages ou pour modifier les réglages.
- Vous pouvez définir des emplacements mémoire supplémentaires. Procédez comme décrit ci-dessus.
- Vous pouvez commencer immédiatement la mesure.

### Mesure et analyse

L'analyseur ne fonctionne correctement que si vous vous tenez pieds nus sur les surfaces de contact et, si nécessaire, avec des semelles légèrement humides. Des semelles complètement sèches peuvent donner des résultats insatisfaisants car leur conductivité est trop faible. Si nécessaire,

essuyez une fois les surfaces de contact pour améliorer l'effet conducteur.

Enregistrez au préalable vos données personnelles dans une mémoire.

1. Appuyez sur le bouton **SET**. Sélectionnez l'emplacement de mémoire où vos données sont enregistrées à l'aide du bouton ▲/▼.
2. Après avoir sélectionné l'emplacement de mémoire, les données enregistrées s'affichent l'une après l'autre.
3. Posez les deux pieds sur les surfaces de contact (3) de la balance.
4. Votre poids clignote d'abord à l'écran. Une fois que l'écran a cessé de clignoter, l'analyse commence. Pendant l'analyse, un tapis roulant « □□□□ » s'affiche à l'écran. Restez sur la balance jusqu'à ce que le dernier écran (Ⓢ) s'affiche.

Les résultats suivants sont affichés dans l'ordre :

- 1 Le poids dans l'unité sélectionnée précédemment (kg/lb/st.lb)
- 2 Le pourcentage de graisse corporelle (fat) + l'affichage de l'état du poids
- 3 Le pourcentage d'eau corporelle (TBW)
- 4 L'indice de masse corporelle (BMI)
- 5 Le pourcentage de masse musculaire (Ⓜ)
- 6 Le poids des os en kg (Ⓢ)
- 7 Le métabolisme de base du besoin énergétique quotidien en **KCAL**
- 8 La graisse viscérale (Ⓢ)
- 9 L'âge corporel estimé (Ⓢ)

Les valeurs déterminées sont ensuite répétées et les balances s'éteignent automatiquement.

#### Mise à l'arrêt

La fonction d'arrêt automatique éteint la balance automatiquement au bout d'environ 10 secondes.

### Évaluation des résultats

Notre corps est composé, entre autres, de graisse corporelle, d'eau corporelle, de masse musculaire et de poids des os. En raison de la rétention d'eau individuelle dans ces principaux composants, les valeurs déterminées peuvent varier. Ce phénomène est normal et dépend fortement de l'alimentation et du mode de vie.

Il y a des personnes lourdes qui ont un rapport équilibré entre la masse grasse et la masse musculaire et des personnes apparemment minces qui présentent des valeurs de graisse corporelle nettement plus élevées. La graisse est un facteur qui contribue de manière significative à la sollicitation de l'organisme, en particulier du système cardiovasculaire. Le contrôle des deux valeurs (graisse et poids) est donc une condition de base pour la santé et la forme.

Les résultats des mesures calculées de la graisse corporelle et du pourcentage d'eau corporelle ne sont que des valeurs de référence. Il n'est pas recommandé de les utiliser à des fins médicales. Veuillez toujours consulter votre médecin si vous avez des questions concernant un traitement médical ou un régime pour atteindre un poids normal.

#### Graisse corporelle (fat)

La graisse corporelle est un composant important de l'organisme. De la protection des articulations au stockage des vitamines en passant par la régulation de la température corporelle, la graisse joue un rôle important dans l'organisme. L'objectif n'est donc pas de réduire radicalement votre taux de graisse corporelle, mais d'atteindre et de maintenir un rapport équilibré entre la masse musculaire et la masse grasse.

Vous trouverez des valeurs de référence pour votre profil de forme dans le tableau des valeurs indicatives. Il indique la dépendance des valeurs de graisse corporelle par rapport à l'âge et au pointeur.

*Valeurs guides pour le pourcentage de graisse corporelle :*

Âge	Femmes			
	Insuffisance de graisse	En bonne santé	Trop gras	Obèse
18-39	≤ 20,9	21-34,9	35-39,9	≥ 40
40-59	≤ 21,9	22-35,9	36-40,9	≥ 41
> 60	≤ 22,9	23-36,9	37-41,9	≥ 42
Âge	Hommes			
	Insuffisance de graisse	En bonne santé	Trop gras	Obèse
18-39	≤ 10,9	11-21,9	22-26,9	≥ 27
40-59	≤ 11,9	12-22,9	23-27,9	≥ 28
> 60	≤ 13,9	14-24,9	25-29,9	≥ 30

#### Eau corporelle (TBW)

L'organisme humain est composé d'environ 55 à 60 % d'eau, en quantité variable selon l'âge et le sexe.

L'eau a un certain nombre de tâches à remplir dans le corps :

- Elle est un élément constitutif de nos cellules. Cela signifie que toutes les cellules du corps, qu'elles soient cutanées, glandulaires, musculaires, cérébrales ou autres, ne peuvent fonctionner correctement que si elles contiennent suffisamment d'eau.
- C'est un solvant pour les substances importantes de notre organisme.
- Elle est un moyen de transport pour les nutriments, les substances endogènes et les produits métaboliques.

Valeurs guides pour la teneur en eau du corps en pourcentage :

Âge	Femmes		
	Insuffisance de graisse	En bonne santé	Trop gras
1–30	< 49,5	49,6–52,9	> 53
> 31	< 48,1	48,2–51,5	> 51,6
Âge	Hommes		
	Insuffisance de graisse	En bonne santé	Trop gras
1–30	< 53,6	53,7–57	> 57,1
> 31	< 52,3	52,4–55,6	> 55,7

### BMI (Body Mass Index)

L'indice de masse corporelle (BMI) est le rapport entre le poids corporel en kilogrammes et la taille en mètres au carré.

BMI = poids en kg : (taille en mètres x taille en mètres)

Exemple :

Une femme pèse 55 kg et mesure 1,68 mètre. Son BMI est calculé comme suit :

55 kg : (1,68 m x 1,68 m) ≈ 19,5 kg/m<sup>2</sup> ↔ poids normal

La valeur « taille au carré » n'est pas liée à la surface corporelle. BMI n'est qu'une indication approximative, car il ne tient pas compte de l'âge et du sexe, ni de la composition individuelle de la masse corporelle en tissu adipeux et en tissu musculaire d'une personne.

Valeurs guides pour BMI :

BMI	Insuffisance de graisse	En bonne santé	Trop gras	Obèse
	< 18,5	18,6–24	24,1–28	> 28,1

Notez que pour les corps très musclés (bodybuilders), l'interprétation de BMI indique un surpoids. La raison en est que la masse musculaire, qui est nettement supérieure à la moyenne, n'est pas prise en compte dans la formule de BMI.

### Masse musculaire (♣)

Le pourcentage de masse musculaire est le pourcentage de masse musculaire par rapport au poids total du corps. Le pourcentage de masse musculaire idéal dépend du sexe, de l'âge et de la condition d'entraînement.

Valeurs indicatives pour le pourcentage de masse musculaire :

Femmes		
Insuffisance de graisse	En bonne santé	Obèse
< 25	25,1–30	> 30,1
Hommes		
Insuffisance de graisse	En bonne santé	Obèse
< 31	31,1–39	> 39,1

### Poids des os (♣)

Le poids des os correspond au poids total de tous les os du corps. Ce poids varie en fonction du sexe, de l'âge et de la taille.

Valeurs indicatives pour le poids des os en kilogrammes :

Femmes			
Âge	Insuffisance de graisse	En bonne santé	Trop gras
1–39	< 1,7	1,8–2,2	> 2,3
40–60	< 2,1	2,2–2,7	> 2,8
> 61	< 2,4	2,5–3,1	> 3,2
Hommes			
Âge	Insuffisance de graisse	En bonne santé	Trop gras
1–54	< 2,4	2,5–3,1	> 2,8
55–75	< 2,8	2,9–3,6	> 3,7
> 76	< 3,1	3,2–4,0	> 4,1

### Besoin quotidien en kilocalories (KCAL)

Le besoin quotidien en kilocalories dépend de l'âge, du sexe, du poids et de la taille. Il se compose du métabolisme de base (énergie au repos) et du métabolisme de puissance (énergie pour les activités).

Le métabolisme de base est la quantité d'énergie dont le corps a besoin au repos complet pour les fonctions vitales telles que la respiration, le rythme cardiaque et la régulation de la température.

Le taux métabolique de puissance est l'énergie supplémentaire que le corps utilise pour les activités physiques et mentales.

Valeurs indicatives pour les besoins quotidiens en kilocalories :

	Poids	Âge			
		< 17	18–29	30–50	> 50
Femmes	< 50 kg	1368	1311	1213	1120
	50–65 kg	1511	1455	1357	1263
	65–80 kg	1654	1598	1457	1407
	80–95 kg	1798	1742	1643	1550
	> 95 kg	2180	2124	2026	1836
	Poids	Âge			
		< 17	18–29	30–50	> 50
Hommes	< 50 kg	1489	1408	1266	1131
	50–65 kg	1695	1614	1473	1337
	65–80 kg	1902	1821	1679	1544
	80–95 kg	2108	2027	1885	1750
	> 95 kg	2864	2783	2435	2300

### Graisse viscérale (▲)

La graisse viscérale est la graisse stockée dans la cavité abdominale libre qui entoure les organes internes. Elle protège les organes et sert de réserve d'énergie.

Valeurs indicatives pour le pourcentage de graisse viscérale :

Normal	Un peu trop	Trop
< 9	10–14	> 15

### Nettoyage

#### ▲ ATTENTION :

- **Ne plongez pas** l'appareil dans l'eau ! Cela pourrait détruire les composants électroniques.
- N'utilisez pas de brosse métallique ou d'autres objets abrasifs.
- N'utilisez pas de produits de nettoyage tranchants ou abrasifs.
- Nettoyez l'appareil avec un chiffon légèrement humide, pas mouillé. Veillez à ce qu'aucune humidité ou liquide ne pénètre dans l'appareil !
- Vous pouvez utiliser un liquide vaisselle disponible dans le commerce ou un simple savon comme additif.
- Après le nettoyage, séchez bien l'appareil avec un chiffon sec et doux.

### Stockage

Stockez l'appareil dans un endroit propre et sec.

### Données techniques

Modèle : ..... PC-PW 3149 FA  
 Poids net : ..... env. 1,54 kg  
 Piles : ..... 2 × 1,5V Type AAA/R03  
 Emplacements de mémoire : ..... 10  
 Réglage de la hauteur : de 80 à 240 cm (2'7 1/2"–7'10,5" ft.in)  
 Âge : ..... de 10 à 100 ans  
 Poids minimum : ..... à partir de 3 kg (6.6 lb / 0 : 9.8 st.lb)  
 Poids maximum : ..... 180 kg (396.8 lb / 28 : 3 1/2 st.lb)  
 Résolution pour  
 la mesure du poids : ..... pas de 100 g (0.2 lb / 1/4 st.lb)  
 Graduation de la graisse corporelle : ..... 0,1 %  
 Graduation de l'eau corporelle : ..... 0,1 %  
 Plage de mesure de la graisse corporelle : ..... 1 %–60 %  
 Plage de mesure de l'eau corporelle : ..... 20 %–85 %  
 Plage de mesure de la masse musculaire : ..... 10 %–95 %  
 Plage de mesure du poids des os : ..... 0,5 kg–10 kg

Nous nous réservons le droit d'apporter des modifications techniques ainsi que des modifications de conception dans le cadre du développement continu de nos produits.

Cet appareil a été testé conformément à toutes les directives CE applicables et actuelles et a été construit selon les dernières réglementations en matière de sécurité.

### Élimination

#### Élimination des piles



En tant que consommateur, vous êtes tenu de rapporter les piles/batteries rechargeables usagés.

Votre appareil contient des piles. Si ces piles sont usées, suivez les consignes suivantes :

#### ▲ ATTENTION :

Ne jetez pas les piles/batteries rechargeables avec les déchets ménagers !

- Enlevez les piles de l'appareil.
- Rapportez les piles usagées au point de collecte approprié ou à votre détaillant.
- La ville ou l'autorité locale du lieu de votre domicile peut vous donner des informations sur les points de collecte publics.

#### Signification du symbole « Poubelle »



Protégez votre environnement, ne jetez pas vos appareils électriques avec les ordures ménagères.

Utilisez, pour l'élimination de vos appareils électriques, les bornes de collecte prévues à cet effet où vous pouvez vous débarrasser des appareils que vous n'utilisez plus.

Vous contribuez ainsi à éviter les impacts potentiels dans l'environnement et sur la santé de chacun, causés par une mauvaise élimination de ces déchets.

Vous contribuez aussi au recyclage sous toutes ses formes des appareils électriques et électroniques usagés.

Vous trouverez toutes les informations sur les bornes d'élimination des appareils auprès de votre commune ou de l'administration de votre communauté. Votre revendeur et partenaire contractuel est également tenu de reprendre gratuitement l'ancien appareil.



Points de collecte sur [www.quefairedemesdechets.fr](http://www.quefairedemesdechets.fr)  
Privilégiez la réparation ou le don de votre appareil !

## Manual de instrucciones

Le agradecemos la confianza depositada en este producto y esperamos que disfrute de su uso.

### Símbolos en este manual de instrucciones

Advertencias importantes para su seguridad están señaladas en especial. Siga estas advertencias incondicionalmente, para evitar accidentes y daños en el aparato:

#### AVISO:

Advierte ante los peligros para su salud y demuestra posibles riesgos de herida.

#### ATENCIÓN:

Indica los posibles riesgos para el aparato u otros objetos.

## Índice

Indicación de los elementos de manejo .....	3
Mostrar .....	3
Indicaciones de seguridad .....	29
Manejo de las pilas .....	29
Advertencias para el uso del aparato.....	30
Desembalaje del aparato.....	30
Indicación de los elementos de manejo/	
Volumen de entrega.....	30
Introducir baterías .....	30
Notas de uso .....	30
Indicaciones en la pantalla.....	30
Utilización del aparato.....	31
Encendido .....	31
Seleccione la unidad de medida.....	31
Función de pesaje puro .....	31
Guardar datos personales .....	31
Medición y análisis.....	31
Apagado.....	32
Evaluación de los resultados .....	32
Grasa corporal (fat) .....	32
Agua corporal (TBW) .....	32
BMI (Body Mass Index).....	33
Masa muscular (♣).....	33
Peso óseo (♣).....	33
Necesidad diaria de kilocalorías (KCAL).....	33
Grasa visceral (♣).....	34
Limpieza .....	34
Almacenamiento .....	34
Datos técnicos .....	34
Eliminación .....	34
Eliminación de baterías.....	34
Significado del símbolo "Cubo de basura".....	34

## Indicaciones de seguridad

Antes de la puesta en servicio de este aparato lea detenidamente el manual de instrucciones y guarde éste bien incluido la garantía, el recibo de pago y si es posible también el cartón de embalaje con el embalaje interior. Si entrega el aparato a un tercero, incluya siempre todos los documentos pertinentes.

- El aparato está destinado exclusivamente al uso privado y no al uso comercial.
- Utilice el aparato sólo para los fines previstos.
- Manténgalo alejado del calor, la luz solar directa, la humedad (nunca lo sumerja en líquidos) y los bordes afilados.
- No deje caer el aparato. Podría dañar los componentes electrónicos sensibles.
- No repare el aparato usted mismo. Diríjase siempre a un técnico autorizado.
- Se debe vigilar a los niños para que no jueguen con el aparato.
- Para la seguridad de sus niños no deje material de embalaje (bolsas de plástico, cartón, poliestireno etc.) a su alcance.

#### AVISO:

No deje jugar a los niños con las láminas de plástico. ¡Existe peligro de asfixia!

### Manejo de las pilas



¡Respete la polaridad (+/-)!



¡Manténgalas fuera del alcance de los niños!



¡Las pilas no recargables **no** deben recargarse!



¡No desmonte las pilas!



¡No cortocircuite las pilas!



¡Peligro de explosión!

No exponga las pilas a un calor intenso, como el del sol, el fuego o similares.

- Las pilas pueden tener fugas de ácido. Si no va a utilizar el aparato durante un periodo prolongado de tiempo, retire las pilas.
- En caso de fuga de una pila, no se frote los ojos ni las mucosas con el líquido. En caso de contacto, lávese las manos y enjuáguese los ojos con agua limpia. Acuda al médico si persisten las molestias.
- No deben utilizarse juntos distintos tipos de pilas ni pilas nuevas y usadas.
- Las pilas usadas deben retirarse del aparato y desecharse de forma segura. Las pilas no deben eliminarse junto con los residuos domésticos. Devuelva las baterías

usadas a los puntos de recogida responsables o al distribuidor.

## Advertencias para el uso del aparato

### AVISO:

- Si la superficie de pesaje está húmeda o tiene gotas de agua, séquela primero con un paño, ya que existe el **riesgo de que resbale**.
- No utilice la báscula si lleva un marcapasos u otro implante médico con componentes electrónicos. El funcionamiento del implante podría verse afectado por la medición.
- Cuando transporte la báscula o no la utilice, guárdela únicamente en posición horizontal.
- El analizador de grasa corporal no es adecuado para los siguientes grupos de personas:
  - Niños menores de 10 años y adultos mayores de 100 años
  - Personas con síntomas de fiebre, edema u osteoporosis
  - Personas sometidas a tratamiento de diálisis
  - Personas con marcapasos
  - Personas que toman medicación cardiovascular
  - Mujeres embarazadas
  - Deportistas que realizan más de 5 horas de ejercicio intenso al día
  - Personas con una frecuencia cardiaca inferior a 60 latidos por minuto
  - Personas con desviaciones anatómicas significativas en las piernas con respecto al tamaño corporal total (longitud de las piernas significativamente acortada o alargada).

## Desembalaje del aparato

1. Saque el aparato de su embalaje.
2. Retire todo el material de embalaje, como las láminas, el material de relleno, las bridas para cables y el embalaje de cartón.
3. Compruebe si el aparato ha sufrido daños durante el transporte para evitar riesgos. No utilice un aparato dañado. Devuélvalo inmediatamente al distribuidor.

## Indicación de los elementos de manejo/ Volumen de entrega

- 1 Botón **UNIT**
- 2 Pantalla
- 3 Superficies de contacto
- 4 Botón ▼
- 5 Botón **SET**
- 6 Botón ▲
- 7 Compartimento de la batería

## Introducir baterías

(Baterías no incluidas)







1. Abra el compartimento de las pilas en la parte inferior.
2. Introduzca 2 baterías del tipo AAA/R03. ¡Tenga atención con la polaridad correcta (vea la indicación en el suelo del compartimento de baterías)!
  - No use baterías/acumuladores recargables.
3. Cierre de nuevo la cámara de baterías.


Si aparece **Lo** en la pantalla, las baterías deben cambiarse de inmediato.

## Notas de uso

- La báscula de baño está diseñada para un peso máximo de 180 kg (396.8 lb).
- Para obtener un valor comparable, le recomendamos que se pese siempre a la misma hora del día sin ropa ni zapatos.
- La báscula de baño redondea hacia arriba o hacia abajo en pasos de 100 g.

## Indicaciones en la pantalla

Todos los segmentos de la pantalla aparecen brevemente	Autochequeo
<b>P0-P9</b>	Espacio de memoria de usuario
	Macho
	Hembra
<b>cm (ft:in)</b>	Altura
<b>age</b>	Edad
<b>kg (lb/st:lb)</b>	Peso corporal
<b>fat</b>	Grasa corporal en %
<b>TBW</b>	Contenido de agua en %
<b>BMI</b>	Índice de masa corporal
	Masa muscular en %
	Peso óseo en kg
<b>KCAL</b>	Tasa metabólica basal de las necesidades energéticas diarias en kilocalorías
	Grasa visceral (grasa orgánica)
	Edad corporal estimada

	Modalidad deportiva
%	Porcentaje: grasa corporal, porcentaje de agua y masa muscular
Underfat	Grasa insuficiente
Healthy	Saludable
Overfat	Exceso de grasa
Obese	Obeso
----	No medir
UnSt	Sin base estable
Err2	Superación del límite de medición del análisis de grasa o medición incorrecta
Err	Superación del límite de peso
Lo	Batería baja

## Utilización del aparato

### Encendido

- Coloque la báscula de baño sobre una superficie dura y plana (evite los suelos alfombrados). Los suelos irregulares provocan imprecisiones.
- Solo función de pesaje**  
Encienda la báscula aplicando una ligera presión con el pie sobre la superficie de pesaje.
- Medición y análisis**  
Pulse el botón **SET** para encender la báscula.
  - Todos los segmentos se muestran brevemente en la pantalla.

### Seleccione la unidad de medida

- Pulse repetidamente el botón **UNIT** situado en la parte posterior de la báscula hasta que aparezca la unidad de peso deseada. La unidad de medida del tamaño corporal cambia automáticamente con.
- El aparato se inicia en la última unidad de medida seleccionada.

### Función de pesaje puro

- Póngase de pie sobre la báscula con ambos pies. El aparato se enciende automáticamente.
- Distribuya el peso de manera uniforme y espere a que la báscula determine su peso.

- La pantalla parpadeará primero y luego se mostrará su peso exacto.
  - Cuando se baja de la báscula, esta se apaga automáticamente después de unos 10 segundos, lo que prolonga la vida útil de la batería.
  - Si no se determina ningún peso mientras se muestra "0.0", la báscula se apaga automáticamente después de unos 10 segundos.

### Guardar datos personales

La báscula tiene valores preestablecidos que puede cambiar como se describe a continuación.

Realice los siguientes pasos rápidamente y en unos segundos. De lo contrario, el dispositivo saldrá automáticamente del modo de introducción.

Mantenga pulsado uno de los botones (**▲/▼**) durante aprox. 2 segundos durante el ajuste para activar el modo rápido.

- Pulse el botón **SET**. La última posición de memoria seleccionada (p. ej. **P0**) parpadea en la pantalla. Confirme el ajuste con **SET** o seleccione otra posición de memoria con el botón **▲/▼**. A continuación, pulse **SET** para pasar al siguiente ajuste.
- El símbolo de "masculino" o "femenino" parpadea. Confirme el ajuste con **SET** o utilice el botón **▲/▼** para seleccionar el símbolo correspondiente a su sexo. Seleccione también entre modo normal o deportivo. A continuación, pulse **SET** para pasar al siguiente ajuste.
- El tamaño preestablecido parpadea. Utilice el botón **▲** o **▼** para seleccionar su tamaño. Confirme la entrada con **SET**.
- El ajuste predeterminado **age** (edad) parpadea. Seleccione su edad con el botón **▲** o **▼**. Confirme la entrada con **SET**.
- A continuación, verá la ubicación de la memoria, el símbolo de género y el peso "0.0 kg" (0.0 lb / 0: 00 st:lb) en la pantalla.

Ahora tiene las siguientes opciones:

- Pulse el botón **SET** varias veces para volver a mostrar los ajustes o para cambiarlos.
- Puede configurar ubicaciones de memoria adicionales. Proceda como se ha descrito anteriormente.
- Puede comenzar a medir inmediatamente.

### Medición y análisis

El analizador sólo funciona correctamente si se está descalzo sobre las superficies de contacto y, en caso necesario, con las suelas ligeramente humedecidas. Las suelas completamente secas pueden dar lugar a resultados insatisfactorios, ya que tienen una conductividad demasiado baja. Si es necesario, limpie una vez las superficies de contacto para mejorar el efecto conductor.

Guarde previamente sus datos personales en una posición de memoria.

1. Pulse el botón **SET**. Seleccione con el botón ▲/▼ la posición de memoria en la que desea guardar sus datos.
2. Después de seleccionar la posición de memoria, los datos almacenados se muestran uno tras otro.
3. Colóquese con ambos pies sobre las superficies de contacto (3) de la báscula.
4. Su peso parpadea primero en la pantalla. Cuando la pantalla deja de parpadear, comienza el análisis. Durante el análisis verá una cinta "0000" en la pantalla. Permanezca en la báscula hasta que aparezca la última indicación (⚖) en la pantalla.

Los siguientes resultados se muestran en secuencia:

- 1 El peso en la unidad seleccionada previamente (kg/lb/st:lb)
- 2 El porcentaje de grasa corporal (fat) + indicación del estado del peso
- 3 El porcentaje de agua corporal (TBW)
- 4 El índice de masa corporal (BMI)
- 5 El porcentaje de masa muscular (⚖)
- 6 El peso óseo en kg (⚖)
- 7 La tasa metabólica basal de las necesidades energéticas diarias en **KCAL**
- 8 La grasa visceral (⚖)
- 9 La edad corporal estimada (⚖)

A continuación se repiten los valores determinados y las básculas se apagan automáticamente.

**Apagado**

La función de desconexión automática apaga la báscula automáticamente transcurridos aprox. 10 segundos.

**Evaluación de los resultados**

Nuestro cuerpo se compone, entre otras cosas, de grasa corporal, agua corporal, masa muscular y peso óseo. Debido a la retención individual de agua en estos componentes principales, los valores determinados pueden variar. Esto es normal y depende en gran medida de la dieta y el estilo de vida.

Hay personas pesadas que tienen una proporción equilibrada entre grasa y masa muscular y hay personas aparentemente delgadas con valores de grasa corporal significativamente aumentados. La grasa es un factor que contribuye significativamente a sobrecargar el organismo, especialmente el sistema cardiovascular. Por lo tanto, controlar ambos valores (grasa y peso) es un requisito básico para la salud y la forma física.

Los resultados de medición calculados del porcentaje de grasa corporal y de agua corporal son sólo valores de referencia. No se recomienda su uso con fines médicos. Consulte siempre a su médico si tiene alguna duda sobre

un tratamiento médico o una dieta para conseguir un peso normal.

**Grasa corporal (fat)**

La grasa corporal es un componente importante del organismo. Desde la protección de las articulaciones y el almacenamiento de vitaminas hasta la regulación de la temperatura corporal, la grasa desempeña un papel importante en el cuerpo. Por lo tanto, el objetivo no es reducir radicalmente el porcentaje de grasa corporal, sino alcanzar y mantener una proporción equilibrada entre masa muscular y masa grasa.

En la tabla de valores orientativos encontrará valores de referencia para su perfil de forma física. Muestra la dependencia de los valores de grasa corporal de la edad y el puntero.

*Valores orientativos para el porcentaje de grasa corporal:*

Edad	Mujeres			
	Grasa insuficiente	Saludable	Exceso de grasa	Obeso
18–39	≤ 20,9	21–34,9	35–39,9	≥ 40
40–59	≤ 21,9	22–35,9	36–40,9	≥ 41
> 60	≤ 22,9	23–36,9	37–41,9	≥ 42
Edad	Hombres			
	Grasa insuficiente	Saludable	Exceso de grasa	Obeso
18–39	≤ 10,9	11–21,9	22–26,9	≥ 27
40–59	≤ 11,9	12–22,9	23–27,9	≥ 28
> 60	≤ 13,9	14–24,9	25–29,9	≥ 30

**Agua corporal (TBW)**

El organismo humano está formado por aproximadamente un 55–60% de agua, en cantidades variables según la edad y el sexo.

El agua cumple una serie de funciones en el cuerpo:

- Es uno de los componentes básicos de nuestras células. Esto significa que todas las células del cuerpo, ya sean cutáneas, glandulares, musculares, cerebrales u otras, sólo pueden funcionar correctamente si contienen suficiente agua.
- Es un disolvente para sustancias importantes de nuestro organismo.
- Es un medio de transporte para nutrientes, sustancias endógenas y productos metabólicos.

Valores guía para el contenido de agua corporal en porcentaje:

Edad	Mujeres		
	Grasa insuficiente	Saludable	Exceso de grasa
1–30	< 49,5	49,6–52,9	> 53
> 31	< 48,1	48,2–51,5	> 51,6
Edad	Hombres		
	Grasa insuficiente	Saludable	Exceso de grasa
1–30	< 53,6	53,7–57	> 57,1
> 31	< 52,3	52,4–55,6	> 55,7

### BMI (Body Mass Index)

El Índice de Masa Corporal (BMI) es la relación entre el peso corporal en kilogramos y la altura en metros al cuadrado.

BMI = peso en kg : (altura en metros x altura en metros)

Ejemplo:

Una mujer pesa 55 kg y mide 1,68 metros. Su BMI se calcula de la siguiente manera

55 kg : (1,68 m x 1,68 m) ≈ 19,5 kg / m<sup>2</sup> ⇔ peso normal

El valor de la "altura al cuadrado" no está relacionado con la superficie corporal. El BMI es sólo una guía aproximada, ya que no tiene en cuenta la edad y el sexo ni la composición individual de la masa corporal de tejido graso y muscular de una persona.

Valores orientativos del BMI:

BMI	Grasa insuficiente	Saludable	Exceso de grasa	Obeso
	< 18,5	18,6–24	24,1–28	> 28,1

Tenga en cuenta que para los cuerpos muy musculosos (culturistas), la interpretación del BMI indica sobrepeso. Esto se debe a que la masa muscular, muy superior a la media, no se tiene en cuenta en la fórmula del BMI.

### Masa muscular (♣)

El porcentaje de masa muscular es el porcentaje de masa muscular en relación con el peso corporal total. El porcentaje de masa muscular ideal depende del sexo, la edad y la condición de entrenamiento.

Valores orientativos para el porcentaje de masa muscular:

Mujeres		
Grasa insuficiente	Saludable	Exceso de grasa
< 25	25,1–30	> 30,1

Hombres		
Grasa insuficiente	Saludable	Exceso de grasa
< 31	31,1–39	> 39,1

### Peso óseo (♣)

El peso óseo se refiere al peso total de todos los huesos del cuerpo. Este peso varía en función del sexo, la edad y el tamaño corporal.

Valores orientativos para el peso óseo en kilogramos:

Mujeres			
Edad	Grasa insuficiente	Saludable	Exceso de grasa
1–39	< 1,7	1,8–2,2	> 2,3
40–60	< 2,1	2,2–2,7	> 2,8
> 61	< 2,4	2,5–3,1	> 3,2
Hombres			
Edad	Grasa insuficiente	Saludable	Exceso de grasa
1–54	< 2,4	2,5–3,1	> 2,8
55–75	< 2,8	2,9–3,6	> 3,7
> 76	< 3,1	3,2–4,0	> 4,1

### Necesidad diaria de kilocalorías (KCAL)

La necesidad diaria de kilocalorías depende de la edad, el sexo, el peso y la altura. Se compone de la tasa metabólica basal (energía en reposo) y la tasa metabólica de potencia (energía para las actividades).

La tasa metabólica basal es la cantidad de energía que el cuerpo necesita en reposo absoluto para funciones vitales como la respiración, los latidos del corazón y la regulación de la temperatura.

La tasa metabólica de potencia es la energía adicional que el cuerpo utiliza para las actividades físicas y mentales.

Valores orientativos de las necesidades kilocalóricas diarias:

Mujeres	Peso	Edad			
		< 17	18–29	30–50	> 50
	< 50 kg	1368	1311	1213	1120
	50–65 kg	1511	1455	1357	1263
	65–80 kg	1654	1598	1457	1407
	80–95 kg	1798	1742	1643	1550
	> 95 kg	2180	2124	2026	1836

	Peso	Edad			
		< 17	18–29	30–50	> 50
Hombres	< 50 kg	1489	1408	1266	1131
	50–65 kg	1695	1614	1473	1337
	65–80 kg	1902	1821	1679	1544
	80–95 kg	2108	2027	1885	1750
	> 95 kg	2864	2783	2435	2300

### Grasa visceral (♣)

La grasa visceral se refiere a la grasa almacenada en la cavidad abdominal libre que rodea los órganos internos. Protege los órganos y sirve como almacén de energía.

*Valores orientativos para el porcentaje de grasa visceral:*

Normal	Un poco demasiado	Demasiado
< 9	10–14	> 15

### Limpieza

#### ⚠ ATENCIÓN:

- No sumerja el aparato en agua. Podría destruir el sistema electrónico.
- No utilice cepillos de alambre ni otros objetos abrasivos.
- No utilice productos de limpieza cortantes o abrasivos.
- Limpie el aparato con un paño ligeramente humedecido, no mojado. ¡Asegúrese de que no entre humedad ni líquido en el aparato!
- Puede utilizar un detergente líquido comercial o un jabón sencillo como aditivo.
- Después de la limpieza, seque bien el aparato con un paño seco y suave.

### Almacenamiento

Guarde el aparato en un lugar limpio y seco.

### Datos técnicos

Modelo: ..... PC-PW 3149 FA  
 Peso neto: ..... aprox. 1,54 kg  
 Batería: ..... 2 x 1,5 V Tipo AAA/R03  
 Posiciones de memoria: ..... 10  
 Ajuste de altura: ..... de 80 a 240 cm (2'7 1/2"–7'10.5" ft.in)  
 Edad: ..... de 10 a 100 años  
 Peso mínimo: ..... a partir de 3 kg (6.6 lb/0: 9.8 st.lb)  
 Peso máximo: ..... 180 kg (396.8 lb/28: 3 1/2 st.lb)  
 Resolución para la medición del peso: ..... pasos de 100 g (0.2 lb/ 1/4 st.lb)  
 Graduación de la grasa corporal: ..... 0,1 %  
 Graduación del agua corporal: ..... 0,1 %  
 Rango de medición de la grasa corporal: ..... 1 %–60 %

Rango de medición del agua corporal: ..... 20 %–85 %  
 Rango de medición de la masa muscular: ..... 10 %–95 %  
 Intervalo de medición del peso óseo: ..... 0,5 kg–10 kg

El derecho de realizar modificaciones técnicas y de diseño en el curso del desarrollo continuo del producto esta reservado.

Este aparato ha sido probado de acuerdo con todas las directivas CE vigentes y construido de acuerdo con las últimas normas de seguridad.

### Eliminación

#### Eliminación de baterías



Como consumidor está obligado por la ley a recoger pilas/acumuladores gastados.

Su aparato contiene baterías. Si las baterías están gastadas, siga las instrucciones siguientes:

#### ⚠ ATENCIÓN:

¡Las baterías/baterías recargables usados no deben desecharse con los residuos domésticos!

- Las baterías deben sacarse del aparato.
- Entregue las baterías gastadas a un punto de recogida adecuado o a un comercio.
- Su ayuntamiento puede ofrecerle más información sobre los puntos de recogida públicos.

#### Significado del símbolo "Cubo de basura"



Proteja nuestro medio ambiente, aparatos eléctricos no forman parte de la basura doméstica.

Haga uso de los centros de recogida previstos para la eliminación de aparatos eléctricos y entregue allí sus aparatos eléctricos que no vaya a utilizar más.

Ayudará en evitar las potenciales consecuencias, a causa de una errónea eliminación de desechos, para el medio ambiente y la salud humana.

Con ello, contribuirá a la recuperación, al reciclado y a otras formas de reutilización de los aparatos viejos eléctricos y electrónicos.

La información cómo se debe eliminar los aparatos, se obtiene en su ayuntamiento o su administración municipal. Su distribuidor y socio contractual también está obligado a recuperar el aparato antiguo sin coste alguno.

## Istruzioni per l'uso

Grazie per aver scelto il nostro prodotto. Vi auguriamo un buon utilizzo del dispositivo.

### Simboli per questo manuale di istruzioni per l'uso

Le indicazioni importanti per la propria sicurezza sono indicati appropriatamente. Osservare assolutamente queste indicazioni, per evitare incidenti e danni all'apparecchio:

#### **AVVISO:**

Previene i rischi della propria salute ed indica possibili rischi di ferite.

#### **ATTENZIONE:**

Indica possibili pericoli per l'apparecchio o altri oggetti.

## Indice

<b>Elementi di comando</b> .....	<b>3</b>
<b>Display</b> .....	<b>3</b>
<b>Avvertenze di sicurezza</b> .....	<b>35</b>
Manipolazione delle batterie .....	35
<b>Avvertenze per l'uso dell'apparecchio</b> .....	<b>36</b>
<b>Disimballaggio dell'apparecchio</b> .....	<b>36</b>
<b>Elementi di comando/Nella fornitura</b> .....	<b>36</b>
<b>Inserimento delle batterie</b> .....	<b>36</b>
<b>Note per l'uso</b> .....	<b>36</b>
Indicazioni sul display .....	36
<b>Utilizzo dell'apparecchio</b> .....	<b>37</b>
Accensione.....	37
Selezionare l'unità di misura .....	37
Funzione di pesatura pura .....	37
Salvataggio dei dati personali.....	37
Misurazione e analisi.....	37
Spegnimento .....	38
<b>Valutazione dei risultati</b> .....	<b>38</b>
Grasso corporeo (fat).....	38
Acqua corporea (TBW) .....	38
BMI (Body Mass Index).....	39
Massa muscolare (♣).....	39
Peso osseo (♣) .....	39
Fabbisogno giornaliero di chilocalorie (KCAL) .....	39
Grasso viscerale (♣).....	39
<b>Pulizia</b> .....	<b>40</b>
<b>Conservazione</b> .....	<b>40</b>
<b>Dati tecnici</b> .....	<b>40</b>
<b>Smaltimento</b> .....	<b>40</b>
Smaltimento batterie.....	40
Significato del simbolo "Eliminazione" .....	40

## Avvertenze di sicurezza

Prima di mettere in funzione questo apparecchio, leggere molto attentamente le istruzioni per l'uso e conservarle con cura unitamente al certificato di garanzia, allo scontrino e, se possibile, alla scatola di cartone con la confezione interna. Se si cede l'apparecchio a terzi, includere sempre tutti i documenti pertinenti.

- L'apparecchio è destinato esclusivamente all'uso privato e non a quello commerciale.
- Utilizzare l'apparecchio solo per lo scopo previsto.
- Tenere l'apparecchio lontano da calore, luce solare diretta, umidità (non immergerlo mai in liquidi) e spigoli vivi.
- Non far cadere l'apparecchio. Ciò potrebbe danneggiare l'elettronica sensibile.
- Non riparare l'apparecchio da soli. Contattare sempre un tecnico autorizzato.
- I bambini devono essere sorvegliati per evitare che giochino con l'apparecchio.
- Per sicurezza tenere l'imballaggio (sacchetto di plastica, scatola, polistirolo, ecc.) fuori dalla portata dei bambini.

#### **AVVISO:**

Non lasciar giocare i bambini piccoli con la pellicola di plastica. **Pericolo di soffocamento!**

### Manipolazione delle batterie



Rispettare la polarità (+/-)!



Tenere lontano dai bambini!



Le batterie non ricaricabili **non** devono essere ricaricate!



**Non** smontare le batterie!



**Non** cortocircuitare le batterie!



**Pericolo di esplosione!**

**Non** esporre le batterie a fonti di calore intenso, come sole, fuoco o simili.

- Le batterie possono perdere acido. Se l'apparecchio non viene utilizzato per un periodo di tempo prolungato, rimuovere le batterie.
- Se una batteria perde, non strofinare il liquido negli occhi o sulle mucose. In caso di contatto, lavarsi le mani e sciacquare gli occhi con acqua pulita. Rivolgersi a un medico se i disturbi persistono.
- Non è consentito utilizzare insieme tipi diversi di batterie e batterie nuove e usate.
- Le batterie usate devono essere rimosse dall'apparecchio e smaltite in modo sicuro. Le batterie non devono essere smaltite insieme ai rifiuti domestici. Restituire le batterie usate ai centri di raccolta competenti o al rivenditore.

## Avvertenze per l'uso dell'apparecchio

### AVVISI:

- Se la superficie di pesata è umida o presenta gocce d'acqua, asciugarla prima, perché c'è il **rischio di scivolare**.
- Non utilizzare la bilancia se si utilizza un pacemaker o un altro impianto medico con componenti elettronici. Il funzionamento dell'impianto potrebbe essere compromesso dalla misurazione.
- Quando la bilancia viene trasportata o non viene utilizzata, riporla solo in posizione orizzontale.
- L'analizzatore di grasso corporeo non è adatto ai seguenti gruppi di persone:
  - Bambini di età inferiore a 10 anni e adulti di età superiore a 100 anni
  - Persone con sintomi di febbre, edema o osteoporosi
  - Persone sottoposte a trattamento dialitico
  - Persone con pacemaker
  - Persone che assumono farmaci cardiovascolari
  - Donne incinte
  - Atleti che svolgono più di 5 ore di esercizio fisico intenso al giorno
  - Persone con frequenza cardiaca inferiore a 60 battiti al minuto
  - Persone con deviazioni anatomiche significative delle gambe rispetto alle dimensioni complessive del corpo (lunghezza delle gambe significativamente accorciata o allungata).

## Disimballaggio dell'apparecchio

1. Togliere l'apparecchio dal suo imballaggio.
2. Rimuovere tutto il materiale d'imballaggio, come pellicole, materiale di riempimento, fascette e imballaggi di cartone.
3. Controllare che l'apparecchio non abbia subito danni durante il trasporto per evitare pericoli. Non mettere in funzione un apparecchio danneggiato. Restituirlo immediatamente al rivenditore.

## Elementi di comando/Nella fornitura

- 1 Tasto **UNIT**
- 2 Display
- 3 Superfici di contatto
- 4 Tasto **▼**
- 5 Tasto **SET**
- 6 Tasto **▲**
- 7 Vano batteria

## Inserimento delle batterie

(Batterie non incluse)







1. Aprire il vano batterie sul lato posteriore.
2. Inserire 2 batterie del tipo AAA/R03. Fare attenzione ad inserire i poli correttamente (fondo del vano batterie)!
  - Non utilizzare batterie ricaricabili/accumulatori.
3. Richiudere il vano batterie.


Se sul display compare **L** o **A** è necessario sostituire al più presto le batterie.

## Note per l'uso

- La bilancia pesapersona è progettata per un peso massimo di 180 kg (396.8 lb).
- Per ottenere un valore comparabile, si consiglia di pesarsi sempre alla stessa ora del giorno senza vestiti e scarpe.
- La bilancia pesapersona arrotonda per eccesso o per difetto a passi di 100 g.

## Indicazioni sul display

Tutti i segmenti del display appaiono brevemente	Autotest
<b>P0-P9</b>	Spazio di memoria utente
	Maschio
	Donna
<b>cm (ft:in)</b>	Altezza
<b>age</b>	Età
<b>kg (lb/st:lb)</b>	Peso corporeo
<b>fat</b>	Grasso corporeo in %
<b>TBW</b>	Contenuto d'acqua in %
<b>BMI</b>	Indice di massa corporea
	Massa muscolare in %
	Peso osseo in kg
<b>KCAL</b>	Tasso metabolico basale del fabbisogno energetico giornaliero in kilocalorie
	Grasso viscerale (grasso d'organo)
	Età corporea stimata

	Modalità sportiva
%	Percentuale: grasso corporeo, percentuale di acqua e massa muscolare
Underfat	Sottograsso
Healthy	In salute
Overfat	Sovrappeso
Obese	Obeso
----	Nessuna misurazione
UnSt	Nessuna base stabile
Err2	Superamento del limite di misurazione dell'analisi del grasso o misurazione errata
Err	Superamento del limite di peso
Lo	Batteria scarica

## Utilizzo dell'apparecchio

### Accensione

1. Posizionare la bilancia pesapersona su una superficie dura e piana (evitare pavimenti con moquette). Pavimenti irregolari causano imprecisioni.
2. **Solo funzione di pesatura**  
Accendere la bilancia esercitando una leggera pressione con il piede sulla superficie di pesatura.
3. **Misurazione e analisi**  
Premere il tasto SET per accendere la bilancia.
  - Tutti i segmenti vengono visualizzati brevemente sul display.

### Selezionare l'unità di misura

- Premere ripetutamente il tasto **UNIT** sul retro della bilancia fino a visualizzare l'unità di peso desiderata. L'unità di misura della taglia corporea cambia automaticamente con.
- L'apparecchio si avvia con l'ultima unità di misura selezionata.

### Funzione di pesatura pura

1. Salire sulla bilancia con entrambi i piedi. L'apparecchio si accende automaticamente.
2. Distribuire il peso in modo uniforme e attendere che la bilancia determini il peso.

3. Il display lampeggia prima, poi viene visualizzato il peso esatto.
  - Quando si scende dalla bilancia, questa si spegne automaticamente dopo circa 10 secondi, prolungando così la durata della batteria.
  - Se non viene determinato alcun peso mentre è visualizzato "0.0", la bilancia si spegne automaticamente dopo circa 10 secondi.

### Salvataggio dei dati personali

La bilancia dispone di valori preimpostati che è possibile modificare come descritto di seguito.

Eseguire le seguenti operazioni rapidamente e in pochi secondi. In caso contrario, il dispositivo uscirà automaticamente dalla modalità di immissione.

Tenere premuto uno dei tasti (▲/▼) per circa 2 secondi durante l'impostazione per attivare la modalità rapida.

1. Premere il tasto **SET**. L'ultima posizione di memoria selezionata (ad es. **P0**) lampeggia sul display. Confermare l'impostazione con **SET** o selezionare una posizione di memoria diversa con il tasto ▲/▼. Quindi premere **SET** per passare all'impostazione successiva.
2. Il simbolo "maschio" o "femmina" lampeggia. Confermare l'impostazione con **SET** o utilizzare il tasto ▲/▼ per selezionare il simbolo corrispondente al proprio sesso. Selezionare anche la modalità normale o sportiva. Quindi premere **SET** per passare all'impostazione successiva.
3. La taglia preimpostata lampeggia. Utilizzare il tasto ▲ o ▼ per selezionare la taglia. Confermare l'immissione con **SET**.
4. L'impostazione predefinita **age** (età) lampeggia. Selezionare l'età utilizzando il tasto ▲ o ▼. Confermare l'immissione con **SET**.
5. Sul display vengono visualizzati la posizione di memoria, il simbolo del sesso e il peso "0.0 kg" (0.0 lb/0: 00 st:lb).

Ora sono disponibili le seguenti opzioni:

- Premere ripetutamente il tasto **SET** per visualizzare nuovamente le impostazioni o per modificarle.
- È possibile impostare ulteriori posizioni di memoria. Procedere come descritto sopra.
- È possibile avviare immediatamente la misurazione.

### Misurazione e analisi

L'analizzatore funziona correttamente solo se si sta a piedi nudi sulle superfici di contatto e, se necessario, con le soles leggermente inumidite. Le soles completamente asciutte possono dare risultati insoddisfacenti perché hanno una conduttività troppo bassa. Se necessario, pulire una volta le superfici di contatto per migliorare l'effetto conduttivo.

Salvare preventivamente i dati personali in una posizione di memoria.

1. Premere il tasto **SET**. Selezionare la posizione di memoria in cui salvare i dati con il tasto ▲/▼.

2. Dopo aver selezionato la posizione di memoria, i dati memorizzati vengono visualizzati uno dopo l'altro.
3. Posizionarsi con entrambi i piedi sulle superfici di contatto (3) della bilancia.
4. Il vostro peso lampeggia per primo sul display. Una volta che il display ha smesso di lampeggiare, inizia l'analisi. Durante l'analisi, sul display viene visualizzato un tapis roulant "0000". Rimanere sulla bilancia finché non viene visualizzato l'ultimo display (♠).

Vengono visualizzati in sequenza i seguenti risultati:

- 1 Il peso nell'unità di misura precedentemente selezionata (**kg/lb/st:lb**)
- 2 La percentuale di grasso corporeo (**fat**) + visualizzazione dello stato del peso
- 3 La percentuale di acqua corporea (**TBW**)
- 4 L'indice di massa corporea (**BMI**)
- 5 La percentuale di massa muscolare (♣)
- 6 Il peso osseo in kg (♣)
- 7 Il tasso metabolico basale del fabbisogno energetico giornaliero in **KCAL**
- 8 Il grasso viscerale (♣)
- 9 L'età corporea stimata (♠)

I valori determinati vengono poi ripetuti e la bilancia si spegne automaticamente.

### Spegnimento

La funzione di spegnimento automatico spegne automaticamente la bilancia dopo circa 10 secondi.

## Valutazione dei risultati

Il nostro corpo è composto, tra l'altro, da grasso corporeo, acqua corporea, massa muscolare e peso osseo. A causa della ritenzione idrica individuale in questi componenti principali, i valori determinati possono variare. Questo è normale e dipende fortemente dalla dieta e dallo stile di vita.

Ci sono persone pesanti che hanno un rapporto equilibrato tra massa grassa e muscolare e ci sono persone apparentemente magre con valori di grasso corporeo notevolmente aumentati. Il grasso è un fattore che contribuisce in modo significativo a sollecitare l'organismo, soprattutto il sistema cardiovascolare. Il controllo di entrambi i valori (grasso e peso) è quindi un prerequisito fondamentale per la salute e la forma fisica.

I risultati delle misurazioni calcolate della percentuale di grasso e di acqua corporea sono solo valori di riferimento. Non sono raccomandati per l'uso a fini medici. Per qualsiasi domanda su un trattamento medico o su una dieta per raggiungere un peso normale, consultare sempre il proprio medico.

### Grasso corporeo (fat)

Il grasso corporeo è un componente importante dell'organismo. Dalla protezione delle articolazioni, all'immagazzi-

amento delle vitamine, alla regolazione della temperatura corporea, il grasso svolge un ruolo importante nell'organismo. L'obiettivo non è quindi quello di ridurre radicalmente la percentuale di grasso corporeo, ma di raggiungere e mantenere un rapporto equilibrato tra massa muscolare e massa grassa.

I valori di riferimento per il vostro profilo di forma fisica sono riportati nella tabella dei valori guida. Essa mostra la dipendenza dei valori di grasso corporeo dall'età e dall'indice.

*Valori guida per la percentuale di grasso corporeo:*

Età	Donne			
	Sotto-grasso	In salute	Sovrap-peso	Obeso
18-39	≤ 20,9	21-34,9	35-39,9	≥ 40
40-59	≤ 21,9	22-35,9	36-40,9	≥ 41
> 60	≤ 22,9	23-36,9	37-41,9	≥ 42
Età	Uomini			
	Sotto-grasso	In salute	Sovrap-peso	Obeso
18-39	≤ 10,9	11-21,9	22-26,9	≥ 27
40-59	≤ 11,9	12-22,9	23-27,9	≥ 28
> 60	≤ 13,9	14-24,9	25-29,9	≥ 30

### Acqua corporea (TBW)

L'organismo umano è costituito da circa il 55-60% di acqua, in quantità variabile a seconda dell'età e del sesso.

L'acqua ha una serie di compiti da svolgere nell'organismo:

- È un elemento costitutivo delle nostre cellule. Ciò significa che tutte le cellule del corpo, siano esse cutanee, ghiandolari, muscolari, cerebrali o altre, possono funzionare correttamente solo se contengono acqua a sufficienza.
- È un solvente per le sostanze importanti del nostro organismo.
- È un mezzo di trasporto per i nutrienti, le sostanze endogene e i prodotti metabolici.

*Valori guida per il contenuto di acqua corporea in percentuale:*

Età	Donne		
	Sottograsso	In salute	Sovrappeso
1-30	< 49,5	49,6-52,9	> 53
> 31	< 48,1	48,2-51,5	> 51,6
Età	Uomini		
	Sottograsso	In salute	Sovrappeso
1-30	< 53,6	53,7-57	> 57,1
> 31	< 52,3	52,4-55,6	> 55,7

## BMI (Body Mass Index)

L'indice di massa corporea (BMI) è il rapporto tra il peso corporeo in chilogrammi e l'altezza in metri al quadrato.

BMI = peso in kg : (altezza in metri x altezza in metri)

### Esempio:

Una donna pesa 55 kg ed è alta 1,68 metri. Il suo BMI viene calcolato come segue:

$55 \text{ kg} : (1,68 \text{ m} \times 1,68 \text{ m}) \approx 19,5 \text{ kg/m}^2 \Rightarrow$  peso normale

Il valore "altezza al quadrato" non è correlato alla superficie corporea. BMI è solo una guida approssimativa, poiché non tiene conto dell'età e del sesso o della composizione individuale della massa corporea di grasso e tessuto muscolare di una persona.

### Valori guida per BMI:

BMI	Sotto-grasso	In salute	Sovrap-peso	Obeso
	< 18,5	18,6–24	24,1–28	> 28,1

Si noti che per i corpi molto muscolosi (body builder), l'interpretazione BMI indica il sovrappeso. Il motivo è che la massa muscolare, ben superiore alla media, non viene presa in considerazione nella formula BMI.

## Massa muscolare (♣)

La percentuale di massa muscolare è la percentuale di massa muscolare rispetto al peso corporeo totale. La percentuale di massa muscolare ideale dipende dal sesso, dall'età e dalle condizioni di allenamento.

### Valori guida per la percentuale di massa muscolare:

Donne		
Sottograsso	In salute	Sovrappeso
< 25	25,1–30	> 30,1
Uomini		
Sottograsso	In salute	Sovrappeso
< 31	31,1–39	> 39,1

## Peso osseo (♣)

Il peso osseo si riferisce al peso totale di tutte le ossa del corpo. Questo peso varia a seconda del sesso, dell'età e delle dimensioni del corpo.

### Valori indicativi per il peso osseo in chilogrammi:

Donne			
Età	Sottograsso	In salute	Sovrappeso
1–39	< 1,7	1,8–2,2	> 2,3
40–60	< 2,1	2,2–2,7	> 2,8
> 61	< 2,4	2,5–3,1	> 3,2

## Uomini

Età	Sottograsso	In salute	Sovrappeso
1–54	< 2,4	2,5–3,1	> 2,8
55–75	< 2,8	2,9–3,6	> 3,7
> 76	< 3,1	3,2–4,0	> 4,1

## Fabbisogno giornaliero di chilocalorie (KCAL)

Il fabbisogno giornaliero di chilocalorie dipende da età, sesso, peso e altezza. È composto dal tasso metabolico basale (energia a riposo) e dal tasso metabolico energetico (energia per le attività).

Il tasso metabolico basale è la quantità di energia di cui l'organismo ha bisogno in completo riposo per le funzioni vitali come la respirazione, il battito cardiaco e la regolazione della temperatura.

Il tasso metabolico energetico è l'energia supplementare che l'organismo utilizza per le attività fisiche e mentali.

### Valori guida per il fabbisogno chilocalorico giornaliero:

	Peso	Età			
		< 17	18–29	30–50	> 50
Donne	< 50 kg	1368	1311	1213	1120
	50–65 kg	1511	1455	1357	1263
	65–80 kg	1654	1598	1457	1407
	80–95 kg	1798	1742	1643	1550
	> 95 kg	2180	2124	2026	1836
Uomini	Peso	Età			
		< 17	18–29	30–50	> 50
	< 50 kg	1489	1408	1266	1131
	50–65 kg	1695	1614	1473	1337
	65–80 kg	1902	1821	1679	1544
	80–95 kg	2108	2027	1885	1750
> 95 kg	2864	2783	2435	2300	

## Grasso viscerale (♣)

Il grasso viscerale si riferisce al grasso immagazzinato nella cavità addominale libera che circonda gli organi interni. Protegge gli organi e funge da riserva di energia.

### Valori guida per la percentuale di grasso viscerale:

Normale	Un po' troppo	Troppo
< 9	10–14	> 15

## Pulizia

### ⚠ ATTENZIONE:

- Non immergere l'apparecchio in acqua! Ciò potrebbe distruggere l'elettronica.
  - Non utilizzare spazzole metalliche o altri oggetti abrasivi.
  - Non utilizzare detersivi taglienti o abrasivi.
- Pulire l'apparecchio con un panno leggermente umido, non bagnato. Assicurarsi che l'umidità o i liquidi non penetrino nell'apparecchio!
  - È possibile utilizzare un detersivo per piatti disponibile in commercio o un semplice sapone come additivo.
  - Dopo la pulizia, asciugare bene l'apparecchio con un panno asciutto e morbido.

## Conservazione

Conservare l'apparecchio in un luogo pulito e asciutto.

## Dati tecnici

Modello: ..... PC-PW 3149 FA  
 Peso netto: ..... ca. 1,54 kg  
 Batteria: ..... 2 × 1,5V Tipo AAA/R03  
 Posizioni di memoria: ..... 10  
 Regolazione  
 dell'altezza: ..... da 80 a 240 cm (2'7 1/2" – 7'10.5" ft.in)  
 Età: ..... da 10 a 100 anni  
 Peso minimo: ..... da 3 kg (6.6 lb / 0: 9.8 st.lb)  
 Peso massimo: ..... 180 kg (396.8 lb / 28: 3 1/2 st.lb)  
 Risoluzione per la misurazione  
 del peso: ..... 100 g (0.2 lb / 1/4 st.lb) passi  
 Graduazione del grasso corporeo: ..... 0,1%  
 Graduazione dell'acqua corporea: ..... 0,1%  
 Intervallo di misurazione  
 del grasso corporeo: ..... 1%–60%  
 Intervallo di misurazione  
 dell'acqua corporea: ..... 20%–85%  
 Intervallo di misurazione  
 della massa muscolare: ..... 10%–95%  
 Intervallo di misurazione del peso osseo: ..... 0,5 kg–10 kg

Si riserva il diritto di apportare modifiche tecniche e di design nel corso dello sviluppo del prodotto.

Questo apparecchio è stato testato secondo tutte le direttive CE in vigore e costruito secondo le ultime norme di sicurezza.

## Smaltimento

### Smaltimento batterie



I consumatori sono tenuti per legge a restituire batterie / accumulatori scarichi.

Il dispositivo contiene batterie. Se queste batterie sono esaurite, seguire le seguenti istruzioni:

### ⚠ ATTENZIONE:

Le batterie / batterie ricaricabili non devono essere smaltite con i rifiuti domestici!

- La batteria devono essere rimosse dal dispositivo.
- Consegnare le batterie esaurite presso gli appositi centri di raccolta o presso il proprio rivenditore.
- L'autorità locale o comunale può fornire informazioni su centri di raccolta pubblici.

### Significato del simbolo "Eliminazione"



Salvaguardare l'ambiente, gli elettrodomestici non vanno eliminati come rifiuti domestici.

Per l'eliminazione degli elettrodomestici, fare uso dei posti di raccolta previsti per questo tipo e porre quegli elettrodomestici che non sono più in uso.

Si contribuisce così ad evitare un effetto potenziale sull'ambiente e sulla salute, dovuto magari ad una eliminazione sbagliata.

Questo significa un contributo personale alla riutilizzazione, al riciclaggio e altre forme di utilizzazione di elettrodomestici ed apparecchi elettronici usati.

Si possono trovare le corrispondenti informazioni sugli appositi luoghi di raccolta, nelle amministrazioni dei comuni. Il vostro rivenditore e partner contrattuale è anche obbligato a riprendere gratuitamente il vecchio apparecchio.

## Instrukcja obsługi

Dziękujemy za wybór naszego produktu. Mamy nadzieję, że korzystanie z urządzenia sprawi państwu radość.

### Symbole użyte w tej instrukcji obsługi

Ważne informacje dotyczące bezpieczeństwa użytkownika są specjalnie wyróżnione. Koniecznie stosuj się do tych wskazówek, aby uniknąć wypadków i uszkodzenia urządzenia:

#### OSTRZEŻENIE:

Ostrzega przed zagrożeniami dla zdrowia i wskazuje na potencjalne ryzyko obrażeń.

#### UWAGA:

Wskazuje na potencjalne zagrożenia dla urządzenia lub innych przedmiotów.

## Spis treści

Przegląd elementów obsługi .....	3
Wyświetlacz .....	3
Zasady bezpieczeństwa .....	41
Postępowanie z bateriami .....	41
Ostrzeżenia dotyczące użytkowania urządzenia .....	42
Rozpakowanie urządzenia .....	42
Przegląd elementów obsługi / Zakres dostawy .....	42
Założenie baterii .....	42
Uwagi dotyczące użytkowania .....	42
Wskazania na wyświetlaczu .....	42
Korzystanie z urządzenia .....	43
Włączanie .....	43
Wybór jednostki miary .....	43
Funkcja czystego ważenia .....	43
Zapisywanie danych osobowych .....	43
Pomiar i analiza .....	43
Wyłączenie .....	44
Ocena wyników .....	44
Tkanka tłuszczowa (fat) .....	44
Woda w organizmie (TBW) .....	44
BMI (Body Mass Index) .....	45
Masa mięśniowa (⬇) .....	45
Masa kości (♂) .....	45
Dzienne zapotrzebowanie na kilokalorie (KCAL) .....	45
Tłuszcz trzewny (♂) .....	46
Czyszczenie .....	46
Przechowywanie .....	46
Dane techniczne .....	46
Ogólne warunki gwarancji .....	46
Usuwanie .....	46
Usuwanie baterii .....	46
Znaczenie symbolu „Pojemnik na śmieci” .....	47

## Zasady bezpieczeństwa

Przed uruchomieniem urządzenia proszę bardzo dokładnie przeczytać instrukcję obsługi. Proszę zachować ją wraz z kartą gwarancyjną, paragonem i w miarę możliwości również kartonem z opakowaniem wewnętrznym. Jeżeli przekazujesz urządzenie osobom trzecim, dołącz zawsze wszystkie istotne dokumenty.

- Urządzenie jest przeznaczone wyłącznie do użytku prywatnego, a nie do użytku komercyjnego.
- Używaj urządzenia tylko zgodnie z jego przeznaczeniem.
- Trzymaj urządzenie z dala od ciepła, bezpośredniego światła słonecznego, wilgoci (nigdy nie zanurzaj go w płynach) i ostrych krawędzi.
- Nie upuszczaj urządzenia. Może to spowodować uszkodzenie wrażliwej elektroniki.
- Nie naprawiaj urządzenia samodzielnie. Zawsze kontaktuj się z autoryzowanym technikiem.
- Dzieci należy nadzorować, aby nie bawiły się urządzeniem.
- Dla bezpieczeństwa dzieci proszę nie zostawiać swobodnie dostępnych części opakowania (torby plastikowe, kartony, styropian itp.).

#### OSTRZEŻENIE:

Nie pozwalaj dzieciom bawić się folią. **Niebezpieczeństwo uduszenia!**

### Postępowanie z bateriami



Przestrzegać biegunowości (+ / -)!



Trzymać z dala od dzieci!



**Nie wolno ładować baterii nienadających się do ponownego ładowania!**



**Nie demontować baterii!**



**Nie doprowadzać do zwarcia baterii!**



**Niebezpieczeństwo wybuchu!**

**Nie wystawiać baterii na działanie intensywnego ciepła, np. słońca, ognia lub podobnych czynników.**

- Z baterii może wyciekać kwas akumulatorowy. Jeśli urządzenie nie będzie używane przez dłuższy czas, należy wyjąć baterie.
- Jeśli bateria wycieknie, nie należy wcierać płynu do oczu lub błon śluzowych. W przypadku kontaktu należy umyć ręce, przepłukać oczy czystą wodą. Zwrócić się o pomoc do lekarza, jeśli dyskomfort utrzymuje się.
- Nie wolno używać razem różnych typów baterii oraz nowych i zużytych baterii.
- Zużyte baterie należy wyjąć z urządzenia i zutylizować w bezpieczny sposób. Baterie nie mogą być wyrzucane razem z odpadami domowymi. Zużyte baterie należy

oddać do odpowiedzialnych punktów zbiórki lub do sprzedawcy.

## Ostrzeżenia dotyczące użytkowania urządzenia

### OSTRZEŻENIE:

- Jeśli powierzchnia ważenia jest wilgotna lub znajdują się na niej krople wody, należy ją najpierw wytrzeć do sucha, ponieważ istnieje **ryzyko poślizgnięcia**.
- Nie używaj wagi, jeśli używasz rozrusznika serca lub innego implantu medycznego z elementami elektrycznymi. Pomiar może zakłócić działanie implantu.
- Gdy waga jest przenoszona lub nie jest używana, należy przechowywać ją wyłącznie w pozycji poziomej.
- Analizator tkanki tłuszczowej nie jest odpowiedni dla następujących grup osób:
  - Dzieci poniżej 10 roku życia i dorośli powyżej 100 roku życia
  - Osoby z objawami gorączki, obrzęku lub osteoporozy
  - Osoby poddawane dializom
  - Osoby z rozrusznikiem serca
  - Osoby przyjmujące leki sercowo-naczyniowe
  - Kobiety w ciąży
  - Sportowcy wykonujący ponad 5 godzin intensywnych ćwiczeń dziennie
  - Osoby z tętnem poniżej 60 uderzeń na minutę
  - Osoby ze znacznymi odchyleniami anatomicznymi nóg w odniesieniu do ogólnych rozmiarów ciała (długość nóg znacznie skrócona lub wydłużona).

## Roopakowanie urządzenia

1. Wyjmij urządzenie z opakowania.
2. Usuń wszystkie materiały opakowaniowe, takie jak folie, materiały wypełniające, opaski kablowe i opakowania kartonowe.
3. Sprawdź urządzenie pod kątem ewentualnych uszkodzeń transportowych, aby uniknąć zagrożeń. Nie używaj uszkodzonego urządzenia. Natychmiast zwróć urządzenie do sprzedawcy.

## Przegląd elementów obsługi/ Zakres dostawy

- 1 Przycisk **UNIT**
- 2 Wyświetlacz
- 3 Powierzchnie styku
- 4 Przycisk ▼
- 5 Przycisk **SET**
- 6 Przycisk ▲
- 7 Komora baterii

## Założenie baterii






(Baterie poza zestawem)



1. Otwórz przegródkę na baterie u spodu.
  2. Proszę umieścić w środku 2 baterii typu AAA/R03. Proszę pamiętać o właściwej polarności (patrz na spód kieszeni na baterie!)
    - Nie używaj baterii /akumulatorów wielokrotnego ładowania.
  3. Proszę ponownie zamknąć kieszeń na baterie.
- Pojawienie się symbolu **L0** na wyświetlaczu informuje o konieczności wymiany baterii.

## Uwagi dotyczące użytkowania

- Waga łazienkowa jest przeznaczona dla maksymalnej wagi 180 kg (396.8 lb).
- Aby uzyskać porównywalną wartość, zalecamy, aby ważyć się zawsze o tej samej porze dnia bez ubrania i butów.
- Waga łazienkowa zaakragła w górę lub w dół w krokach co 100g.

## Wskazania na wyświetlaczu

Wszystkie segmenty na wyświetlaczu pojawiają się na krótko	Autotest
<b>PQ-PG</b>	Miejsce w pamięci użytkownika
	Mężczyzna
	Kobieta
<b>cm (ft:in)</b>	Wzrost
<b>age</b>	Wiek
<b>kg (lb/st:lb)</b>	Masa ciała
<b>fat</b>	Tłuszcz w organizmie w %
<b>TBW</b>	Zawartość wody w %
<b>BMI</b>	Wskaźnik masy ciała
	Masa mięśniowa w %
	Masa kości w kg
<b>KCAL</b>	Podstawowa przemiana materii dziennego zapotrzebowania na energię w kilokaloriach
	Tłuszcz trzewny (tłuszcz narządowy)

	Szacowany wiek ciała
	Tryb sportowy
%	Procent: tkanka tłuszczowa, procent wody i masa mięśniowa
Underfat	Niedowaga
Healthy	Waga prawidłowa
Overfat	Nadwaga
Obese	Otyłość
----	Brak pomiaru
UnSt	Brak stabilnej podstawy
Err2	Przekroczenie limitu pomiaru analizy tkanki tłuszczowej lub nieprawidłowy pomiar
Err	Przekroczenie limitu wagi
Lo	Niski poziom naładowania baterii

## Korzystanie z urządzenia

### Włączanie

- Umieść wagę łazienkową na twardej, płaskiej powierzchni (unikaj dywanów). Nierówna podłoga może powodować niedokładności pomiarów.
- Tylko funkcja ważenia**  
Włącz wagę, lekko naciskając stopą powierzchnię ważącą.
- Pomiar i analiza**  
Naciśnij przycisk **SET**, aby włączyć wagę.
  - Na wyświetlaczu pojawiają się na krótko wszystkie segmenty.

### Wybór jednostki miary

- Wielokrotnie naciskaj przycisk **UNIT** z tyłu wagi, aż wyświetlona zostanie żądana jednostka wagi. Jednostka miary rozmiaru ciała zmienia się automatycznie wraz z.
- Urządzenie rozpoczyna pracę w ostatnio wybranej jednostce miary.

### Funkcja czystego ważenia

- Stań na wadze obiema stopami. Urządzenie włącza się automatycznie.
- Rozłóż ciężar ciała równomiernie i poczekaj, aż waga określi Twoją wagę.

- Wyświetlacz najpierw miga, a następnie wyświetla dokładną wagę.
  - Po zejściu z wagi wyłącza się ona automatycznie po około 10 sekundach, co wydłuża żywotność baterii.
  - Jeśli podczas wyświetlania „0.0” nie zostanie określona waga, waga wyłącza się automatycznie po około 10 sekundach.

### Zapisywanie danych osobowych

Waga ma zaprogramowane wartości, które można zmienić w sposób opisany poniżej.

Wykonaj poniższe czynności szybko, w ciągu kilku sekund. W przeciwnym razie urządzenie automatycznie wyjdzie z trybu wprowadzania danych.

Naciśnij i przytrzymaj jeden z przycisków (**▲/▼**) przez około 2 sekundy podczas ustawiania, aby włączyć tryb szybki.

- Naciśnij przycisk **SET**. Na wyświetlaczu miga ostatnio wybrana lokalizacja pamięci (np. **P0**). Potwierdź ustawienie przyciskiem **SET** lub wybierz inną lokalizację pamięci przyciskiem **▲/▼**. Następnie naciśnij przycisk **SET**, aby przejść do następnego ustawienia.
- Miga symbol „mężczyzna” lub „kobieta”. Potwierdź ustawienie przyciskiem **SET** lub przyciskiem **▲/▼** wybierz symbol odpowiadający Twojej płci. Wybierz również tryb normalny lub sportowy. Następnie naciśnij przycisk **SET**, aby przejść do następnego ustawienia.
- Miga ustawiony rozmiar. Przyciskiem **▲** lub **▼** wybierz swój rozmiar. Potwierdź wprowadzenie przyciskiem **SET**.
- Miga domyślne ustawienie **age** (wieku). Przyciskiem **▲** lub **▼** wybierz swój wiek. Potwierdź wprowadzenie przyciskiem **SET**.
- Na wyświetlaczu pojawi się miejsce w pamięci, symbol płci i waga „0.0 kg” (0.0 lb / 0: 00 st:lb).

Masz teraz następujące opcje:

- Naciśnij kilkakrotnie przycisk **SET**, aby ponownie wyświetlić ustawienia lub zmienić ustawienia.
- Możesz ustawić dodatkowe lokalizacje pamięci. Postępuj zgodnie z powyższym opisem.
- Możesz natychmiast rozpocząć pomiar.

### Pomiar i analiza

Analizator działa prawidłowo tylko wtedy, gdy stoisz boso na powierzchniach styku i, jeśli to konieczne, z lekko zwilżonymi podeszwami. Całkowicie suche podeszwy mogą prowadzić do niezadawalających wyników, ponieważ mają zbyt niską przewodność. W razie potrzeby należy raz przetrzeć powierzchnie styku, aby poprawić efekt przewodzenia.

Wcześniej zapisz swoje dane osobowe w pamięci.

- Naciśnij przycisk **SET**. Za pomocą przycisku **▲/▼** wybierz lokalizację pamięci, w której mają zostać zapisane dane.

- Po wybraniu miejsca w pamięci zapisane dane będą wyświetlane jeden po drugim.
- Stanąc oboma stopami na powierzchniach styku (3) wagi.
- Najpierw na wyświetlaczu pojawi się waga użytkownika.
- Gdy wyświetlacz przestanie migać, rozpocznie się analiza. Podczas analizy na wyświetlaczu pojawi się bieżnia „0000”. Pozostań na wadze do momentu wyświetlenia ostatniego wskazania (⚡).

Wyświetlane są kolejno następujące wyniki:

- Waga w poprzednio wybranej jednostce (**kg/lb/st:lb**)
- Procentowa zawartość tkanki tłuszczowej w organizmie (**fat**) + wskazanie stanu wagi
- Procentowa zawartość wody w organizmie (**TBW**)
- Wskaźnik masy ciała (**BMI**)
- Procent masy mięśniowej (⚡)
- Masa kości w kg (⚡)
- Podstawowa przemiana materii dziennego zapotrzebowania na energię w **KCAL**
- Tłuszcz trzewny (⚡)
- Szacowany wiek ciała (⚡)

Ustalone wartości są następnie powtarzane, a waga wyłącza się automatycznie.

### Wyłączenie

Funkcja automatycznego wyłączenia powoduje automatyczne wyłączenie wagi po ok. 10 sekundach.

## Ocena wyników

Nasze ciało składa się między innymi z tkanki tłuszczowej, wody w organizmie, masy mięśniowej i masy kości. Ze względu na indywidualne zatrzymywanie wody w tych głównych składnikach, określone wartości mogą się różnić. Jest to normalne i silnie zależne od diety i stylu życia.

Istnieją osoby o dużej masie ciała, które mają zrównoważony stosunek tkanki tłuszczowej do masy mięśniowej, a także osoby pozornie szczupłe o znacznie podwyższonych wartościach tkanki tłuszczowej. Tłuszcz jest czynnikiem, który znacząco przyczynia się do obciążenia organizmu, zwłaszcza układu sercowo-naczyniowego. Kontrolowanie obu wartości (tkanki tłuszczowej i masy ciała) jest zatem podstawowym warunkiem zdrowia i sprawności fizycznej.

Obliczone wyniki pomiarów procentowej zawartości tkanki tłuszczowej i wody w organizmie stanowią jedynie wartości referencyjne. Nie zaleca się ich stosowania do celów medycznych. W przypadku jakichkolwiek pytań dotyczących leczenia lub diety mającej na celu osiągnięcie prawidłowej masy ciała należy zawsze skonsultować się z lekarzem.

### Tkanka tłuszczowa (fat)

Tkanka tłuszczowa jest ważnym składnikiem organizmu. Od ochrony stawów i przechowywania witamin po regulację temperatury ciała, tłuszcz odgrywa ważną rolę w organizmie. Dlatego celem nie jest radykalne zmniejszenie procentowej zawartości tłuszczu w organizmie, ale osiągnięcie i utrzymanie zrównoważonego stosunku masy mięśniowej do masy tłuszczowej.

Wartości referencyjne dla swojego profilu fitness można znaleźć w tabeli wartości orientacyjnych. Pokazuje ona zależność wartości tkanki tłuszczowej od wieku i wskaźnika.

Wartości orientacyjne procentowej zawartości tłuszczu w organizmie:

Wiek	Kobiety			
	Niedowaga	Waga prawidłowa	Nadwaga	Otyłość
18–39	≤ 20,9	21–34,9	35–39,9	≥ 40
40–59	≤ 21,9	22–35,9	36–40,9	≥ 41
> 60	≤ 22,9	23–36,9	37–41,9	≥ 42
Wiek	Mężczyźni			
	Niedowaga	Waga prawidłowa	Nadwaga	Otyłość
18–39	≤ 10,9	11–21,9	22–26,9	≥ 27
40–59	≤ 11,9	12–22,9	23–27,9	≥ 28
> 60	≤ 13,9	14–24,9	25–29,9	≥ 30

### Woda w organizmie (TBW)

Organizm ludzki składa się w około 55–60% z wody, w różnych ilościach w zależności od wieku i płci.

Woda ma wiele zadań do spełnienia w organizmie:

- Jest budulcem naszych komórek. Oznacza to, że wszystkie komórki w organizmie, niezależnie od tego, czy są to komórki skóry, gruczołów, mięśni, mózgu czy inne, mogą prawidłowo funkcjonować tylko wtedy, gdy zawierają wystarczającą ilość wody.
- Jest rozpuszczalnikiem dla ważnych substancji w naszym organizmie.
- Jest środkiem transportu dla składników odżywczych, substancji endogennych i produktów przemiany materii.

Wartości orientacyjne zawartości wody w organizmie w procentach:

Wiek	Kobiety		
	Niedowaga	Waga prawidłowa	Nadwaga
1–30	< 49,5	49,6–52,9	> 53
> 31	< 48,1	48,2–51,5	> 51,6

Wiek	Mężczyźni		
	Niedowaga	Waga prawidłowa	Nadwaga
1–30	< 53,6	53,7–57	> 57,1
> 31	< 52,3	52,4–55,6	> 55,7

### BMI (Body Mass Index)

Wskaźnik masy ciała (BMI) to stosunek masy ciała w kilogramach do wzrostu w metrach podniesionego do kwadratu.

BMI = waga w kg : (wzrost w metrach x wzrost w metrach)

#### Przykład:

Kobieta waży 55 kg i ma 1,68 metra wzrostu. Jej BMI oblicza się w następujący sposób:

55 kg : (1,68m x 1,68m) ≈ 19,5 kg/m<sup>2</sup> ⇨ waga normalna

Wartość „wzrost do kwadratu” nie jest związana z powierzchnią ciała. Wskaźnik BMI jest jedynie przybliżonym wskaźnikiem, ponieważ nie uwzględnia wieku i płci ani indywidualnego składu masy ciała danej osoby w tkance tłuszczowej i mięśniowej.

#### Wartości orientacyjne dla BMI:

BMI	Niedowaga	Waga prawidłowa	Nadwaga	Otyłość
	< 18,5	18,6–24	24,1–28	> 28,1

Należy pamiętać, że w przypadku bardzo umięśnionych ciał (kulturystów) interpretacja wskaźnika BMI wskazuje na nadwagę. Powodem tego jest fakt, że masa mięśniowa, która jest znacznie powyżej średniej, nie jest uwzględniana we wzorze BMI.

### Masa mięśniowa (✦)

Procent masy mięśniowej to procent masy mięśniowej w stosunku do całkowitej masy ciała. Idealny procent masy mięśniowej zależy od płci, wieku i kondycji treningowej.

#### Wartości orientacyjne dla procentowej masy mięśniowej:

Kobiety		
Niedowaga	Waga prawidłowa	Nadwaga
< 25	25,1–30	> 30,1
Mężczyźni		
Niedowaga	Waga prawidłowa	Nadwaga
< 31	31,1–39	> 39,1

### Masa kości (☺)

Masa kości odnosi się do całkowitej masy wszystkich kości w ciele. Waga ta różni się w zależności od płci, wieku i rozmiaru ciała.

#### Wartości orientacyjne dla masy kostnej w kilogramach:

Kobiety			
Wiek	Niedowaga	Waga prawidłowa	Nadwaga
1–39	< 1,7	1,8–2,2	> 2,3
40–60	< 2,1	2,2–2,7	> 2,8
> 61	< 2,4	2,5–3,1	> 3,2
Mężczyźni			
Wiek	Niedowaga	Waga prawidłowa	Nadwaga
1–54	< 2,4	2,5–3,1	> 2,8
55–75	< 2,8	2,9–3,6	> 3,7
> 76	< 3,1	3,2–4,0	> 4,1

### Dzienne zapotrzebowanie na kilokalorie (KCAL)

Dzienne zapotrzebowanie na kilokalorie zależy od wieku, płci, wagi i wzrostu. Składa się ono z podstawowej przemiany materii (energia w spoczynku) i przemiany materii (energia do aktywności).

Podstawowa przemiana materii to ilość energii, której organizm potrzebuje w stanie spoczynku do wykonywania funkcji życiowych, takich jak oddychanie, bicie serca i regulacja temperatury.

Tempo metabolizmu energetycznego to dodatkowa energia, którą organizm wykorzystuje do aktywności fizycznej i umysłowej.

#### Wytyczne dotyczące dziennego zapotrzebowania na kilokalorie:

	Waga	Wiek			
		< 17	18–29	30–50	> 50
Kobiety	< 50 kg	1368	1311	1213	1120
	50–65 kg	1511	1455	1357	1263
	65–80 kg	1654	1598	1457	1407
	80–95 kg	1798	1742	1643	1550
	> 95 kg	2180	2124	2026	1836
Mężczyźni	Waga	Wiek			
		< 17	18–29	30–50	> 50
	< 50 kg	1489	1408	1266	1131
	50–65 kg	1695	1614	1473	1337
	65–80 kg	1902	1821	1679	1544
	80–95 kg	2108	2027	1885	1750
> 95 kg	2864	2783	2435	2300	

## Tłuszcz trzewny (⚠)

Tłuszcz trzewny odnosi się do tłuszczu przechowywanego w wolnej jamie brzusznej, która otacza narządy wewnętrzne. Chroni on narządy i służy jako magazyn energii.

Wytyczne dotyczące procentowej zawartości tłuszczu trzewnego:

Normalny	Trochę za dużo	Dużo
< 9	10–14	> 15

## Czyszczenie

### ⚠ UWAGA:

- Nie wolno zanurzać urządzenia w wodzie! Mogłoby to spowodować zniszczenie elektroniki.
- Nie używaj szczotki drucianej ani innych przedmiotów ściernych.
- Nie należy używać ostrych lub ściernych środków czyszczących.
- Urządzenie należy czyścić lekko wilgotną, nie mokną, szmatką. Upewnij się, że do urządzenia nie dostanie się wilgoć ani ciecz!
- Możesz użyć dostępnego w handlu płynu do mycia naczyń lub zwykłego mydła jako dodatku.
- Po czyszczeniu dobrze osusz urządzenie suchą, miękką ściereczką.

## Przechowywanie

Urządzenie należy przechowywać w czystym i suchym miejscu.

## Dane techniczne

Model:..... PC-PW 3149 FA  
Waga netto:.....ok. 1,54 kg  
Bateria:..... 2 x 1,5V Typ AAA/R03  
Lokalizacja pamięci:..... 10  
Regulacja wysokości... od 80 do 240 cm (2'7 1/2"–7'10.5" ft.in)  
Wiek: ..... od 10 do 100 lat  
Minimalna waga:..... od 3 kg (6.6 lb/0: 9.8 st.lb)  
Maksymalna waga:..... 180 kg (396.8 lb/28: 3 1/2 st.lb)  
Rozdzielczość pomiaru wagi: ... 100 g (0.2 lb/1/4 st.lb) kroków  
Podziałka tkanki tłuszczowej: ..... 0,1 %  
Podziałka wody w organizmie: ..... 0,1 %  
Zakres pomiaru tkanki tłuszczowej:..... 1 %–60 %  
Zakres pomiaru wody w organizmie: ..... 20 %–85 %  
Zakres pomiaru masy mięśniowej: ..... 10 %–95 %  
Zakres pomiaru masy kostnej:..... 0,5 kg–10 kg

Zastrzegamy sobie prawo wprowadzania zmian technicznych i projektowych w trakcie ciągłego rozwoju produktu.

To urządzenie zostało przetestowane zgodnie z wszystkimi obowiązującymi, aktualnymi dyrektywami CE i zbudowane zgodnie z najnowszymi przepisami bezpieczeństwa.

46

## Ogólne warunki gwarancji

Producent / Dystrybutor udziela 24 miesięcy gwarancji na zakupione urządzenie. Okres gwarancji liczony jest od daty zakupu urządzenia.

W tym okresie uszkodzone urządzenie będzie bezpłatnie wymienione na wolne od wad. W przypadku, gdy wymiana będzie niemożliwa do zrealizowania, Nabywca otrzyma zwrot ceny zakupu urządzenia.

Za uszkodzone urządzenie uważa się takie, które nie spełnia funkcji określonych w instrukcji obsługi, a przyczyną takiego stanu jest wewnętrzna wada fabryczna lub materiałowa.

Gwarancją nie są objęte uszkodzenia mechaniczne, chemiczne, termiczne, powstałe w wyniku działania sił zewnętrznych (np. przepięcie w sieci energetycznej czy wylądowania atmosferyczne), jak również wady powstałe w wyniku obsługi niezgodnej z instrukcją obsługi urządzenia.

Nabywcy przysługuje prawo do wymiany urządzenia na wolne od wad lub, jeśli wymiana jest niemożliwa, zwrotu gotówki tylko po dostarczeniu do punktu zakupu kompletnego urządzenia z oryginalnymi akcesoriami, instrukcją obsługi i w oryginalnym opakowaniu wraz z dowodem zakupu i prawidłowo wypełnioną kartą gwarancyjną (pieczętka sklepu, data sprzedaży urządzenia).

Gwarancja oraz zawarte w niej warunki obowiązują na terenie Rzeczypospolitej Polskiej.

Niniejsza gwarancja nie wyłącza, nie ogranicza ani nie zawieszają uprawnień Nabywcy wynikających z przepisów Ustawy z dnia 27 lipca 2002 r. o szczególnych warunkach sprzedaży konsumenckiej oraz o zmianie kodeksu cywilnego (Dz. U. z 2002 r. Nr 141, poz. 1176).

Dystrybutor:  
CTC Clatronic Sp. z o.o  
Ul. Brzeska 1  
45-960 Opole

## Usuwanie

### Usuwanie baterii



Jako użytkownicy mają Państwo zgodny z prawem obowiązek do zwrotu zużytych baterii bądź akumulatorów.

Państwa urządzenie posiada baterie. Jeśli te baterie zostały zużyte, należy postępować zgodnie z poniższymi instrukcjami:

### ⚠ UWAGA:

Nie wolno wyrzucać baterii / akumulatorów do odpadami gospodarstwa domowego!

- Baterie należy wyjąć z urządzenia.
- Zużyte baterie należy przekazać do odpowiedniego punktu zbiórki lub diler.
- W miejskich lub lokalnych instytucjach rządowych można uzyskać informacje na temat punktów zbiórki.

### Znaczenie symbolu „Pojemnik na śmieci”



Proszę oszczędzać nasze środowisko, sprzęt elektryczny nie należy do śmieci domowych.

Proszę korzystać z punktów zbiorczych, przewidzianych do zdawania sprzętu elektrycznego, i tam proszę oddawać sprzęt elektryczny, którego już nie będą Państwo używać.

Tym sposobem pomagają Państwo unikać potencjalnych następstw niewłaściwego usuwania odpadów, mających wpływ na środowisko i zdrowie ludzi.

Tą drogą przyczyniają się Państwo do ponownego użycia, do recyklingu i do innych form wykorzystania starego sprzętu elektrycznego i elektronicznego.

Informacje, gdzie można zdać sprzęt, otrzymają Państwo w swoich urzędach komunalnych lub w administracji gminy. Twój sprzedawca i partner umowny jest również zobowiązany do bezpłatnego odbioru starego urządzenia.

## Használati utasítás

Köszönjük, hogy a termékünket választotta. Reméljük, elégedetten használja majd a készüléket.

### A használati útmutatóban található szimbólumok

Az ön biztonságára vonatkozó utasítások kifejezetten meg vannak különböztetve. Kérjük, mindenképpen ügyeljen ezekre annak érdekében, hogy elkerülje a baleseteket és a készülék károsodását:

#### FIGYELMEZTETÉS:

Egészségét károsító veszélyforrásokra figyelmeztet és rámutat a lehetséges sérülési lehetőségekre.

#### VIGYÁZAT:

Lehetséges veszélyre utal, mely a készülékben vagy más tárgyokban kárt tehet.

## Tartalom

A kezelőelemek áttekintése .....	3
Megjelenítés.....	3
Biztonsági tudnivalók.....	50
Elemek kezelése .....	50
A készülék használatára vonatkozó figyelmeztetések. 51	
A készülék kicsomagolása .....	51
A kezelőelemek áttekintése / A csomag tartalma .....	51
Tegyé bele az elemeket .....	51
Használati megjegyzések .....	51
Jelzések a kijelzőn .....	51
A készülék használata .....	52
Bekapcsolás .....	52
Mérési egység kiválasztása .....	52
Tiszta mérlegelési funkció.....	52
Személyes adatok mentése.....	52
Mérés és elemzés .....	53
Kikapcsolás .....	53
Az eredmények értékelése.....	53
Testzsír (fat).....	53
Testvíz (TBW).....	53
BMI (Body Mass Index).....	54
Izomtömeg (♣) .....	54
Csontsúly (♣) .....	54
Napi kilokalóriaszükséglet (KCAL).....	54
Zsigeri zsír (♣) .....	55
Tisztítás .....	55
Tárolás .....	55
Műszaki adatok .....	55
Hulladékkezelés .....	55
Az elemek megsemmisítése.....	55
A „kuka” piktogram jelentése.....	55

## Biztonsági tudnivalók

A készülék használatba vétele előtt gondosan olvassa végig a használati utasítást, és őrizze meg a garancialevéllel, a pénztári nyugtával és lehetőleg a csomagolókartonnal, ill. az abban lévő bélyésszaggal együtt! Ha a készüléket harmadik félnek adja tovább, mindig mellékelje az összes vonatkozó dokumentumot.

- A készüléket kizárólag magánhasználatra, nem pedig kereskedelmi használatra szánják.
- A készüléket csak rendeltetészerűen használja.
- Tartsa távol a hőtől, közvetlen napfénytől, nedvességtől (soha ne merítse folyadékba) és éles széléktől.
- Ne ejtse le a készüléket. Ez károsíthatja az érzékeny elektronikát.
- Ne javítsa a készüléket saját maga. Mindig forduljon hivatalos szakemberhez.
- A gyermekeket felügyelni kell, hogy ne játsszanak a készülékkel.
- Gyermekei biztonsága érdekében ne hagyja általuk elérhető helyen a csomagolóelemeket (műanyag zacskó, karton, sztiropor stb.)!

#### FIGYELMEZTETÉS:

Kisgyermekeket ne engedjen a fóliával játszani. **Fulladás veszélye állhat fenn!**

### Elemek kezelése



Tartsa be a polaritást (+ / -)!



Gyermekektől távol tartandó!



A nem újratölthető elemeket **nem** szabad újratölteni!



**Ne** szerelje szét az elemeket!



**Ne** zárja rövidre az elemeket!



**Robbanásveszély!**

**Ne** tegye ki az elemeket intenzív hőnek, például nap sütésnek, tűznek vagy hasonlónak.

- Az elemekből akkumulátorsav szivároghat. Ha a készüléket hosszabb ideig nem használja, vegye ki az elemeket.
- Ha az elem szivárog, ne dörzsölje a folyadékot a szembe vagy a nyálkahártyára. Érintkezés esetén mosson kezet, öblítse ki a szemet tiszta vízzel. Ha bármilyen kellemetlen érzés fennáll, forduljon orvoshoz.
- Különböző típusú elemeket, valamint új és használt elemeket nem szabad együtt használni.
- Az elhasznált elemeket ki kell venni a készülékből, és biztonságosan meg kell semmisíteni. Az elemeket nem szabad a háztartási hulladékkal együtt ártalmatlanítani. A használt elemeket vigye vissza az illetékes gyűjtőhelyekre vagy a kereskedőhöz.

## A készülék használatára vonatkozó figyelmeztetések

### FIGYELMEZTETÉS:

- Ha a mérőfelület nedves vagy vízcseppek vannak rajta, először törölje szárazra, mert fennáll a **csúszás veszélye**.
- Ne használja a mérleget, ha pacemakert vagy más, elektronikus alkatrészeket tartalmazó orvosi implantátumot használ. Az implantátum működése a mérés következtében károsodhat.
- Amikor a mérleget szállítják vagy nem használják, kérjük, csak vízszintes helyzetben tárolja.
- A testszírelemző készülék nem alkalmas a következő személycsoportok számára:
  - 10 év alatti gyermekek és 100 év feletti felnőttek.
  - Lázás, ödémás vagy szontrikulásos tünetekkel rendelkező személyek.
  - Dialíziskezelés alatt álló személyek
  - Pacemakerrel rendelkező személyek
  - Szív- és érrendszeri gyógyszereket szedők
  - Terhes nők
  - Sportolók, akik naponta több mint 5 órát intenzíven sportolnak.
  - 60 ütés/perc alatti pulzusszámmal rendelkező személyek
  - Olyan személyek, akiknek a lábai a teljes testméret-hez képest jelentős anatómiai eltérést mutatnak (a lábak hossza jelentősen megrövidült vagy meghosszabbodott).

## A készülék kicsomagolása

1. Vegye ki a készüléket a csomagolásából.
2. Távolítsa el minden csomagolóanyagot, például fóliákat, töltőanyagot, kábelkötegelőket és kartoncsoomagolást.
3. A veszélyek elkerülése érdekében ellenőrizze a készüléket az esetleges szállítási sérülések szempontjából. Ne működtesse a sérült készüléket. Azonnal küldje vissza a kereskedőnek.


## A kezelőelemek áttekintése / A csomag tartalma

- 1 UNIT gomb
- 2 Kijelző
- 3 Érintkező felületek
- 4 ▼ gomb
- 5 SET gomb
- 6 ▲ gomb
- 7 Elemtartó rekesz

## Tegye bele az elemeket

(Az elemek nincsenek mellékelve)







1. A készülék alján nyissa ki az elemtartót.
2. Helyezzen be 2 AAA/R03, típusú elemet. Ügyeljen a helyes polarításra (lásd az elemtartó rekesz fenekén!)
  - Ne használjon újratölthető elemeket/akkumulátorokat.
3. Csukja vissza az elemtartó rekeszt!


Ha a kijelzőn  jelenik meg, akkor az akkumulátorokat azonnal ki kell cserélni.

## Használati megjegyzések

- A fűrdőszobai mérleg legfeljebb 180 kg (396.8 lb) súlyra van tervezve.
- Ahhoz, hogy összehasonlítható értéket kapjon, javasoljuk, hogy mindig ugyanabban a napszakban, ruha és cipő nélkül mérje meg magát.
- A fűrdőszobai mérleg 100 g-os lépésekben kerekít felfelé vagy lefelé.

## Jelzések a kijelzőn

A kijelző összes szegmense röviden megjelenik	Önteszt
<b>PQ-PG</b>	Felhasználói memória-terület
	Férfi
	Női
<b>cm (ft:in)</b>	Magasság
<b>age</b>	Életkor
<b>kg (lb /st:lb)</b>	Testsúly
<b>fat</b>	Testzsír %-ban
<b>TBW</b>	Víztartalom %-ban
<b>BMI</b>	Testtömegindex
	Izomtömeg %-ban
	Csontsúly kg-ban
<b>KCAL</b>	A napi energiaszükséglet alapanyagcseréje kilokalóriában kifejezve
	Zsigeri zsír (szervi zsír)
	Becsült testkor

	Sportlási mód
%	Százalék: testzsír, vízszázalék és izomtömeg
Underfat	Alulsúlyos
Healthy	Egészséges
Overfat	Túlsúlyos
Obese	Elhízott
- - - -	Nincs mérés
UnSt	Nincs stabil alap
Err2	A zsírelemzés mérési határértékének túllépése vagy helytelen mérés
Err	A súlyhatár túllépése
Lo	Alacsony akkumulátor töltöttség

## A készülék használata

### Bekapcsolás

- Helyezze a fűrdőszobai mérleget kemény, sík felületre (kerülje a szőnyeggel borított padlót). Az egyenetlen padló pontatlansághoz vezet.
- Csak mérlegelési funkció**  
Kapcsolja be a mérleget úgy, hogy lábával enyhén megnyomja a mérlegfelületet.
- Mérés és elemzés**  
Nyomja meg a **SET** gombot a mérleg bekapcsolásához.
  - Az összes szegmens rövid ideig megjelenik a kijelzőn.

### Mérési egység kiválasztása

- Nyomja meg többször a mérleg hátoldalán lévő **UNIT** gombot, amíg a kívánt súlyegység meg nem jelenik a kijelzőn. A testméret mértékegysége automatikusan változik a.
- A készülék az utoljára kiválasztott mértékegységben indul.

### Tiszta mérlegelési funkció

- Álljon mindkét lábával a mérlegre. A készülék automatikusan bekapcsol.
- Ossza el egyenletesen a súlyát, és várja meg, amíg a mérleg meghatározza a súlyát.
- A kijelző először villog, majd megjelenik a pontos súly.
  - Amikor lelép a mérlegről, az kb. 10 másodperc múlva automatikusan kikapcsol, ami meghosszabbítja az elem élettartamát.

- Ha a „0.0” kijelzés mellett nem történik súlymérés, a mérleg kb. 10 másodperc múlva automatikusan kikapcsol.

### Személyes adatok mentése

A mérleg előre beállított értékekkel rendelkezik, amelyeket az alábbiak szerint módosíthat.

A következő lépéseket gyorsan, néhány másodpercen belül hajtsa végre. Ellenkező esetben a készülék automatikusan kilép a beviteli módból.

A beállítás során tartva lenyomva az egyik gombot (▲/▼) körülbelül 2 másodpercig a gyors mód aktiválásához.

- Nyomja meg a **SET** gombot. A kijelzőn villog az utoljára kiválasztott memóriahely (pl. **P0**). A beállítást a **SET** gombbal erősítse meg, vagy a ▲/▼ gombbal válasszon másik memóriakiosztást. Ezután nyomja meg a **SET** gombot a következő beállításhoz.
- A „férfi” vagy „nő” szimbólum villog. A beállítást a **SET** gombbal erősítse meg, vagy a ▲/▼ gombbal válassza ki a nemét jelző szimbólumot. Válasszon továbbá a normál vagy sport mód közül. Ezután nyomja meg a **SET** gombot a következő beállításhoz.
- A beállított méret villog. A ▲ vagy ▼ gombbal válassza ki a méretét. A bevittelt a **SET** gombbal erősítse meg.
- Az alapértelmezett **age** (életkor) villog. A ▲ vagy ▼ gombbal válassza ki az életkorát. A bevittelt a **SET** gombbal erősítse meg.
- Ezután a kijelzőn megjelenik a memóriakijelző, a nem szimbólum és a súly „0.0 kg” (0,0 lb / 0: 00 st:lb).

Most a következő lehetőségek közül választhat:

- Nyomja meg többször a **SET** gombot a beállítások újbóli megjelenítéséhez vagy a beállítások módosításához.
- További memóriahelyeket is beállíthat. Folytassa a fent leírtak szerint.
- A mérést azonnal megkezdheti.

### Mérés és elemzés

Az analízátor csak akkor működik megfelelően, ha mezítláb áll az érintkező felületeken, és ha szükséges, enyhén nedvesített talppal. A teljesen száraz talp nem kielégítő eredményekhez vezethet, mivel túl alacsony a vezetőképességük. Szükség esetén törölje át egyszer az érintkező felületeket, hogy javítsa a vezetőképességet.

Előzetesen mentse el személyes adatait egy memóriahelyre.

- Nyomja meg a **SET** gombot. Válassza ki a ▲/▼ gombbal azt a memóriahelyet, ahol az adatait tárolja.
- A memóriahely kiválasztása után a tárolt adatok egymás után jelennek meg.
- Álljon mindkét lábával a mérleg érintkező felületeire (3).
- A kijelzőn először az Ön súlya villan fel. Amint a kijelző már nem villog, megkezdődik az elemzés. Az elemzés alatt a kijelzőn egy futószalag „0000” jelenik meg.

Maradjon a mérlegen, amíg az utolsó kijelző (♻️) meg nem jelenik.

A következő eredmények jelennek meg egymás után:

- 1 A súly az előzőleg kiválasztott mértékegységben (kg/lb/st:lb)
- 2 A testsírszázalék (fat) + súlyállapot kijelzése
- 3 A testvíz százalékos aránya (TBW)
- 4 A testtömegindex (BMI)
- 5 Az izomtömeg százalékos aránya (⚡)
- 6 A csontsúly kg-ban (♂)
- 7 A napi energiaszükséglet alapanyagcsererátája KCAL-ban
- 8 Viszcerális zsír (⚡)
- 9 A becsült testélettör (♻️)

A meghatározott értékek ezután megismétlődnek, és a mérleg automatikusan kikapcsol.

### Kikapcsolás

Az automatikus kikapcsolás funkció kb. 10 másodperc után automatikusan kikapcsolja a mérleget.

## Az eredmények értékelése

Testünk többek között testszírból, testvízből, izomtömegeből és csontsúlyból áll. E fő összetevők egyéni vízvisszatartása miatt a meghatározott értékek változhatnak. Ez normális, és erősen függ az étrendtől és az életmódtól.

Vannak nehézsúlyú emberek, akiknek kiegyensúlyozott a zsír- és izomtömeg aránya, és vannak látszólag karcsú emberek, akiknek jelentősen megnövekedett a testszír értéke. A zsír olyan tényező, amely jelentősen hozzájárul a szervezet, különösen a szív- és érrendszer megterheléséhez. Mindkét érték (zsír és testsúly) kontrollálása ezért az egészség és a fittség alapfeltétele.

A számított testszír- és testvízszázalék mérési eredmények csak referenciaértékek. Orvosi célokra nem ajánlottak. Kérjük, mindig forduljon orvosához, ha bármilyen kérdése van az orvosi kezeléssel vagy a normál testsúly elérését célzó diétával kapcsolatban.

### Testszír (fat)

A testszír a szervezet fontos összetevője. Az ízületek védelmétől és a vitaminok tárolásától a testhőmérséklet szabályozásáig a zsír fontos szerepet játszik a szervezetben. A cél ezért nem a testsírszázalék radikális csökkentése, hanem az izom- és zsírtömeg közötti kiegyensúlyozott arány elérése és fenntartása.

Az Ön fitnessprofiljához tartozó referenciaértékeket az útmutató értéktáblázatban találja. Ez mutatja a testszírértékek életkortól és mutatótól való függését.

### A testsírszázalékra vonatkozó irányértékek:

Kor	Nők			
	Alulsúlyos	Egészséges	Túlsúlyos	Elhízott
18–39	≤ 20,9	21–34,9	35–39,9	≥ 40
40–59	≤ 21,9	22–35,9	36–40,9	≥ 41
> 60	≤ 22,9	23–36,9	37–41,9	≥ 42
Kor	Férfiak			
	Alulsúlyos	Egészséges	Túlsúlyos	Elhízott
18–39	≤ 10,9	11–21,9	22–26,9	≥ 27
40–59	≤ 11,9	12–22,9	23–27,9	≥ 28
> 60	≤ 13,9	14–24,9	25–29,9	≥ 30

### Testvíz (TBW)

Az emberi szervezet körülbelül 55–60%-ban vízből áll, amelynek mennyisége életkortól és nemtől függően változik.

A víznek számos feladatot kell ellátnia a szervezetben:

- A sejteink építőköve. Ez azt jelenti, hogy a test minden sejtje - legyen szó bőr-, mirigy-, izom-, agysejtekről vagy más sejtekről - csak akkor tud megfelelően működni, ha elegendő vizet tartalmaz.
- Szervezetünkben fontos anyagok oldószere.
- A tápanyagok, endogén anyagok és anyagcsere-termékek szállítóeszköze.

### A test víztartalmának irányértékei százalékban:

Kor	Nők		
	Alulsúlyos	Egészséges	Túlsúlyos
1–30	< 49,5	49,6–52,9	> 53
> 31	< 48,1	48,2–51,5	> 51,6
Kor	Férfiak		
	Alulsúlyos	Egészséges	Túlsúlyos
1–30	< 53,6	53,7–57	> 57,1
> 31	< 52,3	52,4–55,6	> 55,7

### BMI (Body Mass Index)

A testtömegindex (BMI) a kilogrammban kifejezett testsúly és a négyzetméterben kifejezett testmagasság hányadosa. BMI = testsúly kg-ban : (magasság méterben x magasság méterben)

#### Példa:

Egy nő 55 kg súlyú és 1,68 méter magas. BMI-jét a következőképpen számítják ki:

55 kg : (1,68 m x 1,68 m) ≈ 19,5 kg/m<sup>2</sup> ⇨ normál testsúly

A „magasság négyzete” érték nincs összefüggésben a testfelülettel. A BMI csak egy durva iránymutató, mivel nem veszi figyelembe az életkort és a nemet, illetve az egyén testtömegének zsír- és izomszövetből való egyéni összetételét.

*A testtömeg-indexre vonatkozó irányértékek:*

BMI	Alulsúlyos	Egészséges	Túlsúlyos	Elhízott
	< 18,5	18,6–24	24,1–28	> 28,1

Vegye figyelembe, hogy a nagyon izmos testalkatúak (testépítők) esetében a BMI értelmezése túlsúlyra utal. Ennek oka az, hogy a BMI-képletben nem veszik figyelembe az átlagot jóval meghaladó izomtömeget.

### Izomtömeg (♣)

Az izomtömeg százalékos aránya az izomtömeg százalékos aránya a teljes testtömeghez viszonyítva. Az ideális izomtömegszázalék a nemtől, az életkortól és az edzettségi állapottól függ.

*Írányadó értékek az izomtömeg százalékos arányára:*

Nők		
Alulsúlyos	Egészséges	Túlsúlyos
< 25	25,1–30	> 30,1
Férfiak		
Alulsúlyos	Egészséges	Túlsúlyos
< 31	31,1–39	> 39,1

### Csontsúly (♣)

A csontsúly a testben lévő összes csont teljes súlyára utal. Ez a súly a nemtől, az életkortól és a testmérettől függően változik.

*Írányadó értékek a csontsúlyra vonatkozóan kilogrammban:*

Nők			
Kor	Alulsúlyos	Egészséges	Túlsúlyos
1–39	< 1,7	1,8–2,2	> 2,3
40–60	< 2,1	2,2–2,7	> 2,8
> 61	< 2,4	2,5–3,1	> 3,2
Férfiak			
Kor	Alulsúlyos	Egészséges	Túlsúlyos
1–54	< 2,4	2,5–3,1	> 2,8
55–75	< 2,8	2,9–3,6	> 3,7
> 76	< 3,1	3,2–4,0	> 4,1

### Napi kilokalóriaszükséglet (KCAL)

A napi kilokalóriaszükséglet az életkortól, a nemtől, a test-súlytól és a testmagasságtól függ. Ez az alapanyagcseréből (nyugalmi energia) és a teljesítményanyagcseréből (tevékenységekre fordított energia) tevődik össze.

Az alapanyagcsereráta az az energiamennyiség, amelyre a szervezetnek teljes nyugalomban van szüksége az olyan létfontosságú funkciókhoz, mint a légzés, a szívverés és a hőszabályozás.

A teljesítmény-anyagcsereráta az a többletenergia, amelyet a szervezet a fizikai és szellemi tevékenységekhez használ fel.

*Írányadó értékek a napi kilokalóriaszükségletre vonatkozóan:*

	Súly	Kor			
		< 17	18–29	30–50	> 50
Nők	< 50 kg	1368	1311	1213	1120
	50–65 kg	1511	1455	1357	1263
	65–80 kg	1654	1598	1457	1407
	80–95 kg	1798	1742	1643	1550
	> 95 kg	2180	2124	2026	1836
Férfiak	Súly	Kor			
		< 17	18–29	30–50	> 50
	< 50 kg	1489	1408	1266	1131
	50–65 kg	1695	1614	1473	1337
	65–80 kg	1902	1821	1679	1544
	80–95 kg	2108	2027	1885	1750
> 95 kg	2864	2783	2435	2300	

### Zsigeri zsír (♣)

A viscerális zsír a belső szerveket körülvevő szabad hasüregben tárolt zsírra utal. Védi a szerveket és energiatárolóként szolgál.

*Írányadó értékek a zsigeri zsír százalékos arányára:*

Normál	Egy kicsit túl sok	Túl sok
< 9	10–14	> 15

### Tisztítás

#### ⚠ VIGYÁZAT:

- Ne merítse a készüléket vízbe! Ez tönkreteheti az elektronikát.
- Ne használjon drótkéfért vagy más koptató tárgyakat.
- Ne használjon éles vagy koptató tisztítószerket.

- A készüléket enyhén nedves, nem nedves ruhával tisztítsa. Ügyeljen arra, hogy a készülékbe ne kerüljön nedvesség vagy folyadék!
- Használhat a kereskedelemben kapható mosogatószert vagy egyszerű szappant adalékként.
- A tisztítás után száraz, puha ruhával jól szárítsa meg a készüléket.

## Tárolás

Tárolja a készüléket tiszta, száraz helyen.

## Műszaki adatok

Modell:..... PC-PW 3149 FA  
 Nettó súly: .....kb. 1,54 kg  
 Elem: ..... 2 x 1,5V Tipus AAA/R03  
 Memóriahelyek:..... 10  
 Magasságállítás: ....80 és 240 cm között (27 ½"-7'10.5"-ft.in)  
 Életkor: ..... 10 és 100 év között  
 Minimális súly:..... ab 3 kg (6.6 lb/0: 9.8 st.lb)  
 Maximális súly:..... 180 kg (396.8 lb/28: 3½ st.lb)  
 A súlymérés felbontása:..... 100 g (0.2 lb/¼ st.lb) lépésekben  
 Testzsír beosztás: ..... 0,1 %  
 Testvíz beosztás: ..... 0,1 %  
 Testzsír mérési tartomány:..... 1%–60 %  
 A testvíz mérési tartománya: .....20%–85 %  
 Izomtömeg mérési tartomány: .....10%–95 %  
 Csontsúly mérési tartomány: .....0,5 kg–10 kg

A műszaki és kivitelezési módosítások jogát a folyamatos termékfejlesztés miatt fenntartjuk.

Ezt a készüléket az összes vonatkozó, hatályos CE-irányelvnek megfelelően tesztelték, és a legújabb biztonsági előírásoknak megfelelően gyártották.

## Hulladékkezelés

### Az elemek megsemmisítése



Vásárlóként Önt törvény kötelezi a régi elemek / akkumulátorok visszavételére.

A készülék elemeket tartalmaz. Ha az elemek lemerültek, kövesse az alábbi utasításokat:

### VIGYÁZAT:

Az elemeket / akkumulátorokat tilos a háztartási hulladékba dobni!

- Az elemeket vegye ki a készülékből.
- A lemerült elemeket vigye egy megfelelő gyűjtőpontra vagy vissza a forgalmazóhoz.
- A gyűjtőpontokról a városi vagy helyi önkormányzat szolgálhat felvilágosítással.

### A „kuka” piktogram jelentése



Kímélje környezetünket, az elektromos készülékek nem a háztartási szemétként való!

Használja az elektromos készülékek ártalmatlanítására kijelölt gyűjtőhelyeket, ott adja le azokat az elektromos készülékeit, amelyeket többé már nem kíván használni!

Ezzel segítséget nyújt ahhoz, hogy elkerülhető legyenek azok a hatások, amelyeket a helytelen „szemétre dobás” gyakorolhat a környezetre és az emberi egészségre.

Ezzel hozzájárul az újrahasznosításhoz, a recyclinghoz és a kiöregedett elektromos és elektronikus készülékek értékesítésének egyéb formáihoz.

Az önkormányzatoknál vagy a polgármesteri hivatalokban tájékoztatást kaphat arról, hogy hova viheti a kiselejtezett készülékeket. Az Ön kereskedője és szerződéses partnere köteles a régi készüléket is ingyenesen visszavenni.

## Руководство по эксплуатации

Спасибо за выбор нашего продукта. Надеемся, он вам понравится.

### Символы применяемые в данном руководстве пользователя

Важные рекомендации для обеспечения вашей безопасности обозначены по особому. Обязательно следуйте этим рекомендациям, чтобы предотвратить несчастный случай или поломку изделия:

#### ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:

Предупреждает об опасности для здоровья и возможном риске получения травмы.

#### ВНИМАНИЕ:

Указывает на возможную опасность для изделия и других окружающих предметов.

## Содержание

Обзор деталей прибора.....	3
Дисплей.....	3
Указания по технике безопасности.....	54
Обращение с батареями.....	54
Предупреждения по использованию устройства ...	55
Распаковка устройства.....	55
Обзор деталей прибора/Комплект поставки.....	55
Вставка батареек.....	55
Примечания по использованию.....	55
Индикация на дисплее.....	55
Использование прибора.....	56
Включение.....	56
Выберите единицу измерения.....	56
Функция чистого взвешивания.....	56
Сохранение личных данных.....	56
Измерение и анализ.....	57
Выключение.....	57
Оценка результатов.....	57
Жир в организме (fat).....	57
Вода в организме (TBW).....	57
BMI (Body Mass Index).....	58
Мышечная масса (♂).....	58
Вес костей (♀).....	58
Суточная потребность в килокалориях (KCAL).....	58
Висцеральный жир (♂).....	59
Чистка.....	59
Хранение.....	59
Технические данные.....	59
Утилизация.....	59
Утилизация аккумулятора.....	59
Значение символа «корзина».....	59

## Указания по технике безопасности

Перед началом эксплуатации прибора внимательно прочитайте прилагаемую инструкцию по эксплуатации и сохраните ее в надежном месте, вместе с гарантийным талоном, кассовым чеком и, по возможности, картонной коробкой с упаковочным материалом. Если вы передаете прибор третьему лицу, всегда прикладывайте к нему все соответствующие документы.

- Прибор предназначен только для частного использования и не предназначен для коммерческого использования.
- Используйте прибор только по его прямому назначению.
- Храните его вдали от тепла, прямых солнечных лучей, влаги (никогда не погружайте его в жидкости) и острых краев.
- Не роняйте прибор. Это может повредить чувствительную электронику.
- Не ремонтируйте прибор самостоятельно. Всегда обращайтесь к уполномоченному техническому специалисту.
- Дети должны находиться под присмотром, чтобы они не играли с прибором.
- Из соображений безопасности для детей не оставляйте лежать упаковку (пластиковые мешки, картон, пенопласт и т.д.) без присмотра.

#### ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:

Не позволяйте детям играть с полиэтиленовой пленкой. Опасность удущья!

### Обращение с батареями



Соблюдайте полярность (+/-)!



Держать вдали от детей!



Запрещается заряжать перезаряжаемые батареи!



Не разбирайте батареи!



Не допускайте короткого замыкания батарей!



Опасность взрыва!

Не подвергайте батареи сильному нагреву, например, солнечным лучам, огню и т.п.

- Из батарей может вытекать батарейная кислота. Если прибор не будет использоваться в течение длительного периода времени, извлеките батареи.
- Если батарейка протекает, не втирайте жидкость в глаза или слизистые оболочки. В случае контакта вымойте руки, промойте глаза чистой водой. При сохранении неприятных ощущений обратитесь за медицинской помощью.

- Не допускается совместное использование батарей разных типов, а также новых и использованных батарей.
- И использованные батареи необходимо извлечь из устройства и безопасно утилизировать. Батарейки нельзя выбрасывать вместе с бытовыми отходами. Возвращайте использованные батареи в ответственные пункты сбора или дилеру.

## Предупреждения по использованию устройства

### ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:

- Если поверхность весов влажная или на нее попали капли воды, сначала вытрите ее насухо, так как есть **риск поскользнуться**.
- Не используйте весы, если вы пользуетесь кардиостимулятором или другим медицинским имплантатом с электронными компонентами. Измерения могут нарушить работу имплантата.
- Когда весы переносятся или не используются, храните их только в горизонтальном положении.
- Анализатор жира в организме не подходит для следующих групп людей:
  - Дети младше 10 лет и взрослые старше 100 лет
  - Лица с симптомами лихорадки, отеков или остеопороза
  - Лица, проходящие лечение диализом
  - Люди с кардиостимулятором
  - Люди, принимающие сердечно-сосудистые препараты
  - Беременные женщины
  - Спортсмены, которые занимаются интенсивными физическими упражнениями более 5 часов в день
  - Люди с частотой сердечных сокращений менее 60 ударов в минуту
  - Лица со значительными анатомическими отклонениями в ногах по отношению к общему размеру тела (длина ног значительно укорочена или удлинена).

## Распаковка устройства

1. Извлеките устройство из упаковки.
2. Удалите все упаковочные материалы, такие как фольга, наполнитель, кабельные стяжки и картонная упаковка.
3. Проверьте устройство на наличие возможных повреждений при транспортировке, чтобы избежать опасности. Не эксплуатируйте поврежденный устройство. Немедленно верните его дилеру.

## Обзор деталей прибора/ Комплект поставки

- 1 Кнопка **UNIT**
- 2 Дисплей
- 3 Контактные поверхности
- 4 Кнопка **▼**
- 5 Кнопка **SET**
- 6 Кнопка **▲**
- 7 Батарейный отсек

## Вставка батареек

(Батарейки в комплект поставки не включены)



1. Откройте отсек батареек снизу устройства.
2. Вставьте 2 батарейки типа AAA/R03. Убедитесь, что соблюдена полярность (см. отметки на дне батарейного отсека)!
  - Не используйте перезаряжаемые батарейки/аккумуляторы.
3. Снова закройте батарейный отсек.

Когда на дисплее появится **Lo**, следует сразу заменить батарейки.

## Примечания по использованию

- Весы для ванной комнаты рассчитаны на максимальный вес 180 кг (396.8 фунтов).
- Для получения сопоставимого значения рекомендуется всегда взвешиваться в одно и то же время суток без одежды и обуви.
- Весы для ванной комнаты округляют в большую или меньшую сторону с шагом 100 г.

## Индикация на дисплее

Все сегменты дисплея отображаются кратковременно	Самодиагностика
<b>P0-P9</b>	Область памяти пользователя
	Мужской
	Женский
<b>cm (ft:in)</b>	Рост
<b>age</b>	Возраст
<b>kg (lb/st:lb)</b>	Вес тела
<b>fat</b>	Жир в организме в %
<b>TBW</b>	Содержание воды в %
<b>BMI</b>	Индекс массы тела

	Мышечная масса в %
	Масса костей в кг
KCAL	Базальная скорость метаболизма суточная потребность в энергии в килокалориях
	Висцеральный жир (органный жир)
	Предполагаемый возраст тела
	Спортивный режим
%	Процентное соотношение: процент жира в организме, процент воды и мышечная масса
Underfat	Недостаток жира
Healthy	Здоровый
Overfat	Избыток жира
Obese	Ожирение
----	Отсутствие измерения
UnSt	Отсутствие стабильной базы
Err2	Превышение предела измерения анализа жира или неправильное измерение
Err	Превышение предельного веса
Lo	Разряженная батарея

## Использование прибора

### Включение

1. Поставьте весы на твердую ровную поверхность (избегайте коврового покрытия). Неровности пола приводят к неточностям.
2. **Только функция взвешивания**  
Включите весы, слегка нажав ногой на поверхность для взвешивания.
3. **Измерение и анализ**  
Нажмите кнопку **SET**, чтобы включить весы.  
- На дисплее кратковременно отобразятся все сегменты.

### Выберите единицу измерения

- Нажимайте кнопку **UNIT** на задней панели весов несколько раз, пока не отобразится нужная единица измерения веса. Единица измерения размера тела меняется автоматически.
- Прибор начинает работу в последней выбранной единице измерения.

### Функция чистого взвешивания

1. Встаньте на весы обеими ногами. Устройство включается автоматически.
2. Равномерно распределите вес и подождите, пока весы определят ваш вес.
3. Дисплей сначала мигает, а затем отображается ваш точный вес.
  - Когда вы сходите с весов, они автоматически выключаются примерно через 10 секунд, что продлевает срок службы батареи.
  - Если при отображении «0.0» вес не определяется, весы автоматически выключаются примерно через 10 секунд.

### Сохранение личных данных

Весы имеют предустановленные значения, которые можно изменить, как описано ниже.

Выполните следующие шаги быстро, в течение нескольких секунд. В противном случае устройство автоматически выйдет из режима ввода.

Нажмите и удерживайте одну из кнопок (**▲/▼**) в течение примерно 2 секунд во время настройки, чтобы активировать быстрый режим.

1. Нажмите кнопку **SET**. На дисплее мигает последнее выбранное место в памяти (например, **P0**). Подтвердите настройку с помощью **SET** или выберите другое место в памяти с помощью кнопки **▲/▼** Затем нажмите **SET**, чтобы перейти к следующей настройке.
2. Мигает символ «мужской» или «женский». Подтвердите настройку с помощью **SET** или с помощью кнопки **▲/▼** выберите символ, соответствующий вашему полу. Также выберите между нормальным и спортивным режимом. Затем нажмите **SET**, чтобы перейти к следующей настройке.
3. Мигает предварительно установленный размер. С помощью кнопок **▲** или **▼** выберите свой размер. Подтвердите ввод с помощью кнопки **SET**.
4. Мигает значение по умолчанию **age** (возраст). С помощью кнопок **▲** или **▼** выберите свой возраст. Подтвердите ввод с помощью кнопки **SET**.
5. На дисплее отобразятся ячейка памяти, символ пола и вес «0.0 kg» (0,0 фунта/0:00 ст:фунт).

Теперь у вас есть следующие возможности:

- Нажмите кнопку **SET** несколько раз, чтобы снова отобразить настройки или изменить их.

- Вы можете установить дополнительные ячейки памяти. Действуйте, как описано выше.
- Вы можете сразу приступить к измерению.

### Измерение и анализ

Анализатор работает правильно только в том случае, если вы стоите босиком на контактных поверхностях и, при необходимости, со слегка увлажненными подошвами. Полностью сухие подошвы могут привести к неудовлетворительным результатам, так как они имеют слишком низкую проводимость. При необходимости протрите контактные поверхности один раз, чтобы улучшить токопроводящий эффект.

Предварительно сохраните личные данные в памяти.

1. Нажмите кнопку **SET**. Выберите ячейку памяти, в которой будут храниться ваши данные, с помощью кнопки ▲/▼.
2. После выбора ячейки памяти сохраненные данные будут отображаться один за другим.
3. Встаньте обеими ногами на контактные поверхности (3) весов.
4. Сначала на дисплее замигает ваш вес. После того как дисплей перестанет мигать, начнется анализ. Во время анализа вы увидите на дисплее беговую дорожку «0000». Оставайтесь на весах до тех пор, пока не появится последний дисплей (♠).

Последовательно отображаются следующие результаты:

- 1 Вес в ранее выбранных единицах измерения (**kg/lb/st:lb**)
- 2 Процент жира в организме (**fat**) + индикация состояния веса
- 3 Процент воды в организме (**TBW**)
- 4 Индекс массы тела (**BMI**)
- 5 Процент мышечной массы (♣)
- 6 Масса костей в кг (♠)
- 7 Базальная скорость метаболизма суточной потребности в энергии в **KCAL**
- 8 Висцеральный жир (♣)
- 9 Предполагаемый возраст тела (♠)

Определенные значения затем повторяются, и веса автоматически выключаются.

### Выключение

Функция автоматического отключения автоматически выключает весы примерно через 10 секунд.

## Оценка результатов

Наше тело состоит, помимо прочего, из жира, воды, мышечной массы и костной массы. Из-за индивидуальной задержки воды в этих основных компонентах, полученные значения могут отличаться. Это нормально и сильно зависит от диеты и образа жизни.

Есть тяжелые люди, у которых соотношение между жировой и мышечной массой сбалансировано, а есть внешне стройные, у которых показатели жира в организме значительно повышены. Жир - это фактор, который вносит значительный вклад в нагрузку на организм, особенно на сердечно-сосудистую систему. Поэтому контроль обоих показателей (жира и веса) является основным условием здоровья и физической формы.

Рассчитанные результаты измерения содержания жира в организме и воды в организме являются лишь справочными значениями. Они не рекомендуются для использования в медицинских целях. Пожалуйста, всегда консультируйтесь с врачом, если у вас есть вопросы о медицинском лечении или диете для достижения нормального веса.

### Жир в организме (fat)

Жир в организме - важный компонент. От защиты суставов и хранения витаминов до регулирования температуры тела - жир играет важную роль в организме. Поэтому цель состоит не в радикальном снижении процента жира в организме, а в достижении и поддержании сбалансированного соотношения между мышечной и жировой массой.

Ориентировочные значения для вашего фитнес-профиля вы можете найти в таблице ориентировочных значений. В ней показана зависимость показателей содержания жира в организме от возраста и указателя.

Руководящие значения для процентного содержания жира в организме:

Возраст	Женщины			
	Недостаток жира	Здоровый	Избыток жира	Ожирение
18-39	≤ 20,9	21-34,9	35-39,9	≥ 40
40-59	≤ 21,9	22-35,9	36-40,9	≥ 41
> 60	≤ 22,9	23-36,9	37-41,9	≥ 42
Возраст	Мужчины			
	Недостаток жира	Здоровый	Избыток жира	Ожирение
18-39	≤ 10,9	11-21,9	22-26,9	≥ 27
40-59	≤ 11,9	12-22,9	23-27,9	≥ 28
> 60	≤ 13,9	14-24,9	25-29,9	≥ 30

### Вода в организме (TBW)

Человеческий организм состоит примерно на 55-60% из воды, количество которой варьируется в зависимости от возраста и пола.

Вода выполняет в организме множество задач:

- Она является строительным блоком наших клеток. Это означает, что все клетки организма, будь то

клетки кожи, желез, мышц, мозга или другие, могут нормально функционировать только при наличии в них достаточного количества воды.

- Она является растворителем для важных веществ в нашем организме.
- Она является транспортным средством для питательных веществ, эндогенных веществ и продуктов метаболизма.

Ориентировочные значения содержания воды в организме в процентах:

Возраст	Женщины		
	Недостаток жира	Здоровый	Избыток жира
1–30	< 49,5	49,6–52,9	> 53
> 31	< 48,1	48,2–51,5	> 51,6
Возраст	Мужчины		
	Недостаток жира	Здоровый	Избыток жира
1–30	< 53,6	53,7–57	> 57,1
> 31	< 52,3	52,4–55,6	> 55,7

### BMI (Body Mass Index)

Индекс массы тела (BMI) - это соотношение веса тела в килограммах и роста в метрах в квадрате.

$BMI = \text{вес в кг} : (\text{рост в метрах} \times \text{рост в метрах})$

Пример:

Женщина весит 55 кг при росте 1,68 м. Ее BMI рассчитывается следующим образом:

$55 \text{ кг} : (1,68 \text{ м} \times 1,68 \text{ м}) \approx 19,5 \text{ кг} / \text{м}^2 \Leftrightarrow$  нормального веса

Значение «рост в квадрате» не связано с площадью поверхности тела. BMI является лишь приблизительным ориентиром, поскольку не учитывает возраст и пол, а также индивидуальный состав жировой и мышечной массы тела человека.

Руководящие значения для BMI:

BMI	Недостаток жира	Здоровый	Избыток жира	Ожирение
	< 18,5	18,6–24	24,1–28	> 28,1

Обратите внимание, что для очень мускулистых тел (бодибилдеров) интерпретация BMI указывает на избыточный вес. Причина в том, что мышечная масса, которая значительно превышает средние показатели, не учитывается в формуле BMI.

### Мышечная масса (♣)

Процент мышечной массы - это процентное соотношение мышечной массы к общей массе тела. Идеальный процент мышечной массы зависит от пола, возраста и условий тренировок.

Руководящие значения для процента мышечной массы:

Женщины		
Недостаток жира	Здоровый	Ожирение
< 25	25,1–30	> 30,1
Мужчины		
Недостаток жира	Здоровый	Ожирение
< 31	31,1–39	> 39,1

### Вес костей (♣)

Вес костей - это общий вес всех костей в организме. Этот вес зависит от пола, возраста и размера тела.

Руководящие значения для веса костей в килограммах:

Женщины			
Возраст	Недостаток жира	Здоровый	Избыток жира
1–39	< 1,7	1,8–2,2	> 2,3
40–60	< 2,1	2,2–2,7	> 2,8
> 61	< 2,4	2,5–3,1	> 3,2
Мужчины			
Возраст	Недостаток жира	Здоровый	Избыток жира
1–54	< 2,4	2,5–3,1	> 2,8
55–75	< 2,8	2,9–3,6	> 3,7
> 76	< 3,1	3,2–4,0	> 4,1

### Суточная потребность в килокалориях (KCAL)

Суточная потребность в килокалориях зависит от возраста, пола, веса и роста. Она складывается из базальной скорости метаболизма (энергия в состоянии покоя) и энергетической скорости метаболизма (энергия для деятельности).

Базальная скорость метаболизма - это количество энергии, необходимое организму в состоянии полного покоя для выполнения жизненно важных функций, таких как дыхание, сердцебиение и терморегуляция.

Энергетическая скорость метаболизма - это дополнительная энергия, которую организм расходует на физическую и умственную деятельность.

Руководящие значения для суточной потребности в килокалориях:

	Вес	Возраст			
		< 17	18–29	30–50	> 50
Женщины	< 50 кг	1368	1311	1213	1120
	50–65 кг	1511	1455	1357	1263
	65–80 кг	1654	1598	1457	1407
	80–95 кг	1798	1742	1643	1550
	> 95 кг	2180	2124	2026	1836
Мужчины	< 50 кг	1489	1408	1266	1131
	50–65 кг	1695	1614	1473	1337
	65–80 кг	1902	1821	1679	1544
	80–95 кг	2108	2027	1885	1750
	> 95 кг	2864	2783	2435	2300

**Висцеральный жир (⚠)**

Висцеральный жир - это жир, хранящийся в свободной брюшной полости, которая окружает внутренние органы. Он защищает органы и служит запасом энергии.

Руководящие значения для процента висцерального жира:

Нормальный	Немного слишком	Слишком много
< 9	10–14	> 15

**Чистка**

**⚠ ВНИМАНИЕ:**

- Не погружайте прибор в воду! Это может привести к повреждению электроники.
- Не используйте проволоочную щетку или другие абразивные предметы.
- Не используйте острые или абразивные чистящие средства.

- Очищайте прибор слегка влажной, но не мокрой тканью. Следите за тем, чтобы в прибор не попала влага или жидкость!
- В качестве добавки можно использовать имеющееся в продаже средство для мытья посуды или простое мыло.
- После очистки хорошо просушите прибор сухой мягкой тканью.

**Хранение**

Храните прибор в чистом, сухом месте.


**Технические данные**

Модель: ..... PC-PW 3149 FA  
 Вес нетто: ..... прил. 1,54 кг  
 Батарейки: ..... 2 × 1,5В Тип AAA/R03  
 Места в памяти: ..... 10  
 Регулировка высоты: ..... от 80 до 240 см  
 ..... (27 1/2"–7'10.5" футов;дюймов)  
 Возраст: ..... от 10 до 100 лет  
 Минимальный вес: ..... от 3 кг (6.6 фунтов / 0: 9.8 ст.фунт)  
 Максимальный вес: 180 кг (396.8 фунтов / 28: 3 1/2 ст.фунт)  
 Разрешение при измерении веса: ..... 100 г (0.2 фунтов / 1/4 ст.фунт) с шагом  
 Градуировка жира в организме: ..... 0,1 %  
 Градуировка воды в организме: ..... 0,1 %  
 Диапазон измерения содержания жира в организме: ..... 1 %–60 %  
 Диапазон измерения воды в организме: ..... 20 %–85 %  
 Диапазон измерения мышечной массы: ..... 10 %–95 %  
 Диапазон измерения массы костей: ..... 0,5 кг–10 кг  
 Сохранено право на технические и конструкционные изменения в рамках продолжающейся разработки продукта.

Данный прибор был протестирован в соответствии со всеми применимыми действующими директивами CE и изготовлен в соответствии с последними правилами безопасности.

**Утилизация**

**Утилизация аккумулятора**


 Пользователь по закону обязан вернуть использованные аккумуляторы и/или аккумуляторные комплекты.


Устройство содержит батареи. Если эти батареи израсходованы, следуйте инструкциям ниже:

**⚠ ВНИМАНИЕ:**  
 Батарейки не являются бытовыми отходами!

- Извлеките батарейки из батарейного отсека.
- Батарейки требуется утилизировать в специальные контейнеры или своему дилеру.
- Ваш город или местные органы власти могут предоставить информацию о общественных пунктах сбора.

**Значение символа «корзина»**

 Защита окружающей среды: не допускается утилизация электроприборов вместе с бытовыми отходами.

 Утилизация устаревшей техники и неисправных электроприборов производится в городских приёмных пунктах.

Не допускайте неправильной утилизации отходов. Это наносит вред окружающей среде и оказывает негативное воздействие на здоровье людей.

Оказывайте содействие программе утилизации и другим формам переработки электронной и электрической техники.

Информацию о пунктах утилизации бытовой техники можно получить в местных органах власти. Ваш дилер и партнер по договору также обязан бесплатно принять старый прибор.

- يمكن الحصول على معلومات حول نقاط جمع الجمهور في بلدتك أو البلدية.

#### معنى رمز «صندوق القمامة»

حماية بيتنا: يجب عدم التخلص من المعدات الكهربائية في سلة النفايات المنزلية.

تخلص من الأجهزة الكهربائية القديمة أو المعيبة من خلال نقاط تجميع البلدية.



يُرجى المساعدة في تجنب الآثار البيئية والصحية المحتملة الناتجة عن التخلص من النفايات بطريقة غير صحيحة.

سيسهم ذلك في عملية إعادة التدوير وغيرها من الأساليب التي يمكن من خلالها إعادة استخدام المعدات الكهربائية والإلكترونية.

يمكن الحصول على المعلومات المتعلقة بالأماكن التي يمكن التخلص من المعدات بها من خلال السلطة المحلية. التاجر الخاص بك وشريكك التعاقدى مُلزمان أيضاً باستعادة الجهاز القديم مجاناً.

## التنظيف



تنبيه:

- لا تغمر الجهاز في الماء! فقد تتعرض المكونات الإلكترونية للتلف.
- لا تستخدم فرشاة سلك أو أي مواد كاشطة.
- لا تستخدم أي مطهرات حمضية أو كاشطة.

- نظف الجهاز بقطعة قماش مبللة قليلاً. تأكد من عدم وجود رطوبة أو تسريبات للمياه داخل الجهاز!
- استخدم الصابون أو المنظفات التي تباع تجارياً لعملية التنظيف.
- جفف الجهاز جيداً بعد عملية التنظيف بقطعة قماش جافة وناعمة.

## التخزين

احفظ الجهاز في مكان نظيف وجاف.

## البيانات الفنية

الطرز: PC-PW 3149 FA.....  
 الوزن الصافي: حوالي 1.54 كيلو جرام  
 البطارية: R03 / AAA فولت 1.5 x 2.....  
 مواقع الذاكرة: 10.....  
 تعديل الطول:..... من 80 إلى 240 سم (72 ½ بوصة - 10.57 بوصة قدم: بوصة)  
 العمر:..... من 10 إلى 100 سنة  
 الحد الأدنى للوزن:..... من 3 كجم (6.6 رطل / 0: 9.8 قدم: رطل)  
 الحد الأقصى للوزن:..... 180 كجم (396.8 رطلاً / 28: 3 ½ ش: رطل)  
 دقة قياس الوزن:..... 100 جرام (0.2 رطل / ¼ ش: رطل) الخطوات  
 تدرج دهون الجسم:..... 0.1%  
 تدرج ماء الجسم:..... 0.1%  
 نطاق قياس دهون الجسم:..... 1% - 60%  
 نطاق قياس ماء الجسم:..... 20% - 85%  
 نطاق قياس كتلة العضلات:..... 10% - 95%  
 نطاق قياس وزن العظام:..... 0.5 كجم - 10 كجم  
 نحتفظ بالحق في إجراء تغييرات فنية وتصميمية في سياق التطوير المستمر لمنتجاتنا.  
 وقد اختر هذا الجهاز وفقاً لجميع المعايير الأوروبية والمطابقة للشروط، وتم تصنيعه وفقاً لأحدث أنظمة الأمان.

## التخلص من الجهاز

التخلص من البطارية

صنفتك مستهلكاً، أنت ملزم أمام القانون بإعادة البطاريات المستهلكة / مجموعة البطاريات.  
 يحتوي الجهاز على بطاريات. إذا تم استهلاك هذه البطاريات، اتبع التعليمات التالية:



تنبيه:

لا ترم البطاريات مع النفايات المنزلية!

- أزل البطاريات من حجرة البطارية.
- تخلص من البطاريات المستعملة في سلة تجميع النفايات ذات الصلة أو لدى الموزع الخاص بك.

العمر	الرجال		
	زيادة الدهون	صحي	نقص الدهون
54-1	< 2.8	2.5-3.1	> 2.4
75-55	< 3.7	2.9-3.6	> 2.8
< 76	< 4.1	3.2-4.0	> 3.1

## الاحتياجات اليومية من السعرات الحرارية (KCAL)

تعتمد الاحتياجات اليومية من السعرات الحرارية على العمر والجنس والوزن والطول. ويتكون من معدل الأيض القاعدي (الطاقة أثناء الراحة) ومعدل الأيض القوي (الطاقة اللازمة للأنشطة).

معدل الأيض القاعدي هو كمية الطاقة التي يحتاجها الجسم أثناء الراحة التامة للوظائف الحيوية مثل التنفس وضربات القلب وتنظيم درجة الحرارة.

معدل أيض الطاقة هو الطاقة الإضافية التي يستخدمها الجسم في الأنشطة البدنية والعقلية.

## القيم الإرشادية للاحتياجات اليومية من السعرات الحرارية:

العمر	الوزن				الجنس
	> 50	30-50	18-29	< 17	
	1120	1213	1311	1368	< 50 kg
	1263	1357	1455	1511	50-65 kg
	1407	1457	1598	1654	65-80 kg
	1550	1643	1742	1798	80-95 kg
	1836	2026	2124	2180	> 95 kg
العمر	الوزن				الجنس
	> 50	30-50	18-29	< 17	
	1131	1266	1408	1489	< 50 kg
	1337	1473	1614	1695	50-65 kg
	1544	1679	1821	1902	65-80 kg
	1750	1885	2027	2108	80-95 kg
	2300	2435	2783	2864	> 95 kg

## الدهون الحشوية (ح)

تشير الدهون الحشوية إلى الدهون المخزنة في التجويف البطني الحر الذي يحيط بالأعضاء الداخلية. وهي تحمي الأعضاء وتعمل كمخزن للطاقة.

## القيم الإرشادية لنسبة الدهون الحشوية:

عادي	أكثر من اللازم قليلاً	أكثر من اللازم
< 9	10-14	> 15

### Body Mass Index – BMI

مؤشر كتلة الجسم هو النسبة بين وزن الجسم بالكيلوغرام والطول بالمتر المربع.

BMI = الوزن بالكيلوغرام : (الطول بالمتر × الطول بالمتر)

مثال:

امرأة تزن 55 كجم وطولها 1,68 متر. يتم حساب مؤشر كتلة جسمها على النحو التالي:

55 كجم : (1,68 م × 1,68 م) = 19,5 كجم/م<sup>2</sup>  $\leq$  الوزن الطبيعي

لا ترتبط قيمة «مربع الطول» بمساحة سطح الجسم. BMI هو مجرد دليل تقريبي، حيث أنه لا يأخذ في الاعتبار العمر والجنس أو التركيب الفردي لكتلة جسم الشخص من الدهون والأنسجة العضلية.

القيم الإرشادية لمؤشر BMI:

BMI	نقص الدهون	صحي	زيادة الدهون	السمنة
< 18,5	18,6-24	24,1-28	> 28,1	

لاحظ أن تفسير مؤشر كتلة الجسم يشير إلى زيادة الوزن بالنسبة للأجسام ذات العضلات القوية (بناءة الأجسام). والسبب في ذلك هو أن كتلة العضلات، التي تكون أعلى بكثير من المتوسط، لا تؤخذ في الاعتبار في معادلة BMI.

### كتلة العضلات (♣)

النسبة المئوية لكتلة العضلات هي النسبة المئوية لكتلة العضلات بالنسبة إلى إجمالي وزن الجسم. تعتمد نسبة الكتلة العضلية المثالية على الجنس والعمر والحالة التدريبية.

القيم الإرشادية للنسبة المئوية لكتلة العضلات:

النساء		
نقص الدهون	صحي	زيادة الدهون
< 25	25,1-30	> 30,1
الرجال		
نقص الدهون	صحي	زيادة الدهون
< 31	31,1-39	> 39,1

### وزن العظام (♣)

يشير وزن العظام إلى الوزن الكلي لجميع العظام في الجسم. يختلف هذا الوزن حسب الجنس والعمر وحجم الجسم.

القيم الإرشادية لوزن العظام بالكيلوغرام:

النساء			العمر
زيادة الدهون	صحي	نقص الدهون	
< 2,3	2,2-1,8	> 1,7	39-1
< 2,8	2,7-2,2	> 2,1	60-40
< 3,2	3,1-2,5	> 2,4	61 <

نتائج القياس المحسوبة لنسبة الدهون في الجسم ونسبة الماء في الجسم هي قيم مرجعية فقط. ولا يوصى باستخدامها للأغراض الطبية. يُرجى استشارة الطبيب دائماً إذا كانت لديك أي أسئلة حول العلاج الطبي أو النظام الغذائي للحصول على وزن طبيعي.

### دهون الجسم (fat)

دهون الجسم هي عنصر مهم للكائن الحي. من حماية المفاصل وتخزين الفيتامينات إلى تنظيم درجة حرارة الجسم، تلعب الدهون دوراً مهماً في الجسم. ولذلك فإن الهدف ليس تقليل نسبة الدهون في الجسم بشكل جذري، بل تحقيق نسبة متوازنة بين كتلة العضلات وكتلة الدهون والحفاظ عليها. يمكنك العثور على القيم المرجعية ملف اللياقة البدنية الخاص بك في جدول القيم الإرشادية. وهو يوضح اعتماد قيم الدهون في الجسم على العمر والمؤشر.

القيم الإرشادية لنسبة الدهون في الجسم بالنسبة المئوية:

النساء				العمر
نقص الدهون	صحي	زيادة الدهون	السمنة	
≥ 20,9	21-34,9	35-39,9	≤ 40	18-39
≥ 21,9	22-35,9	36-40,9	≤ 41	40-59
≥ 22,9	23-36,9	37-41,9	≤ 42	< 60
الرجال				العمر
نقص الدهون	صحي	زيادة الدهون	السمنة	
≥ 10,9	11-21,9	22-26,9	≤ 27	18-39
≥ 11,9	12-22,9	23-27,9	≤ 28	40-59
≥ 13,9	14-24,9	25-29,9	≤ 30	< 60

### ماء الجسم (TBW)

يتكون جسم الإنسان من حوالي 55-60% من الماء، بكميات متفاوتة حسب العمر والجنس.

يقوم الماء بعدد من المهام في الجسم:

- فهو لبنة بناء خلايانا. وهذا يعني أن جميع الخلايا في الجسم، سواء كانت خلايا الجلد أو الغدد أو العضلات أو خلايا المخ أو غيرها، لا يمكن أن تعمل بشكل صحيح إلا إذا كانت تحتوي على كمية كافية من الماء.
- إنه مذيب للمواد المهمة في أجسامنا.
- وهو وسيلة نقل للمواد المغذية والمواد الذاتية المنشأ والنواتج الأيضية.

القيم الإرشادية لمحتوى الماء في الجسم بالنسبة المئوية:

النساء			العمر
زيادة الدهون	صحي	نقص الدهون	
< 53	49,6-52,9	> 49,5	1-30
< 51,6	48,2-51,5	> 48,1	< 31
الرجال			العمر
زيادة الدهون	صحي	نقص الدهون	
< 57,1	53,7-57	> 53,6	1-30
< 55,7	52,4-55,6	> 52,3	< 31

5. ستري بعد ذلك موقع الذاكرة ورمز الجنس والوزن «0.0 كجم» (0.0 رطل/0:00 رطل:رطل) على الشاشة.

لديك الآن الخيارات التالية:

- اضغط على زر **SET** بشكل متكرر لإعادة عرض الإعدادات أو لتغييرها.
- يمكنك تعيين مواقع ذاكرة إضافية. تابع كما هو موضح أعلاه.
- يمكنك بدء القياس على الفور.

#### القياس والتحليل

لا يعمل المحلل بشكل صحيح إلا إذا كنت تقف حافي القدمين على الأسطح الملامسة، وإذا لزم الأمر، بنعل مبلل قليلاً. يمكن أن يؤدي النعل الجاف تماماً إلى نتائج غير مرضية لأن الموصلية منخفضة جداً. إذا لزم الأمر، امسح أسطح التلامس مرة واحدة لتحسين تأثير التوصيل.

احفظ بياناتك الشخصية في موقع ذاكرة مسبقاً.

1. اضغط على زر **SET**. حدد موقع الذاكرة حيث يتم تخزين بياناتك باستخدام الزر **▼/▲**.
2. بعد تحديد موقع الذاكرة، يتم عرض البيانات المخزنة واحدة تلو الأخرى.
3. قف مع وضع كلتا القدمين على أسطح التلامس (3) من الميزان.
4. يومض وزنك على الشاشة أولاً. بمجرد توقف الشاشة عن الوميض، يبدأ التحليل. أثناء التحليل ستري جهاز المشي «0000» على الشاشة. ابقَ على الميزان حتى يتم عرض آخر شاشة (0.0).

يتم عرض النتائج التالية بالتسلسل:

- 1 الوزن بالوحدة المختارة مسبقاً (kg/lb / st:lb)
  - 2 عرض نسبة الدهون في الجسم (fat) + عرض حالة الوزن
  - 3 نسبة الماء في الجسم (TBW)
  - 4 مؤشر كتلة الجسم (BMI)
  - 5 نسبة كتلة العضلات (M)
  - 6 وزن العظام بالكيلوغرام (وزن)
  - 7 معدل الأيض الأساسي لمطلبتبات الطاقة اليومية KCAL
  - 8 الدهون الحشوية (F)
  - 9 عمر الجسم التقديري (A)
- يتم بعد ذلك تكرار القيم المحددة وإيقاف تشغيل الميزان تلقائياً.

#### إيقاف التشغيل

تعمل وظيفة إيقاف التلقائي على إيقاف تشغيل الميزان تلقائياً بعد حوالي 10 ثانية.

#### تقسيم النتائج

يتكون جسمنا من دهون الجسم وماء الجسم وكتلة العضلات ووزن العظام، من بين أشياء أخرى. قد تختلف القيم المحددة بسبب احتباس الماء في هذه المكونات الرئيسية كل على حدة، وقد تختلف القيم المحددة، وهذا أمر طبيعي ويعتمد بشدة على النظام الغذائي ونمط الحياة.

هناك أشخاص ببناء لديهم نسبة متوازنة بين الدهون والكتلة العضلية، وهناك أشخاص نحيفون على ما يبدو لديهم قيم دهون جسم متزايدة بشكل كبير. تُعد الدهون عاملاً يساهم بشكل كبير في الضغط على الكائن الحي، وخاصة نظام القلب والأوعية الدموية. ولذلك فإن التحكم في كلتا القيمتين (الدهون والوزن) هو شرط أساسي للصحة واللياقة البدنية.

عدم وجود قاعدة ثابتة	UnSt
تجاوز حد قياس تحليل الدهون أو القياس غير الصحيح	Err2
تجاوز حد الوزن المسموح به	Err
بطارية منخفضة	Lo

#### استخدام الجهاز

##### تشغيل الطاقة

1. ضع ميزان الحمام على سطح صلب ومستوي (تجنب الأرضيات المغطاة بالسجاد). تؤدي الأرضيات غير المستوية إلى عدم الدقة.
2. وظيفة الوزن فقط  
قم بتشغيل الميزان عن طريق الضغط برفق بقدمك على سطح الوزن.
3. القياس والتحليل  
اضغط على زر **SET** لتشغيل الميزان.  
- تظهر جميع الأجزاء لفترة وجيزة على الشاشة.

##### حدد وحدة القياس

- اضغط على زر **UNIT** الموجود خلف الميزان بشكل متكرر حتى يتم عرض وحدة الوزن المطلوبة. تتغير وحدة قياس حجم الجسم تلقائياً مع.
- يبدأ الجهاز بأخر وحدة قياس محددة.

##### وظيفة الوزن البحث

1. قف على الميزان بكلتا القدمين. يتم تشغيل الجهاز تلقائياً.
  2. وزع وزنك بالتساوي وانتظر حتى يحدد الميزان وزنك.
  3. تومض الشاشة أولاً ثم يظهر وزنك الدقيق.
- عندما تغادر الميزان، يتم إيقاف تشغيله تلقائياً بعد حوالي 10 ثوانٍ، مما يطيل عمر البطارية.
- إذا لم يتم تحديد الوزن أثناء عرض «0.0»، يتم إيقاف تشغيل الميزان تلقائياً بعد حوالي 10 ثوانٍ.

##### حفظ البيانات الشخصية

تحتوي الميزان على قيم محددة مسبقاً يمكنك تغييرها كما هو موضح أدناه. قم بتنفيذ الخطوات التالية بسرعة وفي غضون ثوانٍ قليلة. وإلا، سيخرج الجهاز تلقائياً من وضع الإدخال.

اضغط مع الاستمرار على أحد الأزرار (▼/▲) لمدة 2 ثانية تقريباً أثناء الضبط لتنشيط الوضع السريع.

1. اضغط على زر **SET**. يومض آخر موقع ذاكرة تم تحديده (على سبيل المثال (P0) على الشاشة. أكد الإعداد باستخدام **SET** أو حدد موقع ذاكرة آخر باستخدام الزر **▼/▲**. ثم اضغط على **SET** للانتقال إلى الإعداد التالي.
2. يومض رمز «ذكر» أو «أنثى». قم بتأكيد الإعداد باستخدام **SET** أو استخدم الزر **▼/▲** لتحديد رمز جنسك. حدد أيضاً بين الوضع العادي أو الرياضي. ثم اضغط على **SET** للانتقال إلى الإعداد التالي.
3. يومض الحجم المحدد مسبقاً. استخدم الزر **▲** أو **▼** لتحديد حجمك. قم بتأكيد الإدخال باستخدام **SET**.
4. يومض الإعداد الافتراضي **age** (العمر). حدد عمرك باستخدام الزر **▲** أو **▼**. قم بتأكيد الإدخال باستخدام **SET**.

## ملاحظات بشأن التشغيل

- تم تصميم ميزان الحمام لوزن 180 كجم كحد أقصى (396.8 رطلاً).
- للحصول على قيمة مماثلة، نوصي بأن تقوم بقياس وزنك دائماً في الوقت نفسه من اليوم دون ملابس وأحذية.
- الميزان الشخصي يعمل على تقريب قيمة الوزن لأقرب زيادة بمقدار 100 جم لأعلى وأسفل.

### المؤشرات الموجودة على الشاشة

الاختبار الشخصي	تظهر جميع الوحدات على الشاشة لفترة وجيزة
مساحة ذاكرة المستخدم	PQ-P9
ذكر	
أنثى	
الطول	cm (ft:in)
العمر	age
وزن الجسم	kg (lb /st:lb)
نسبة الدهون في الجسم بالنسبة المئوية	fat
محتوى الماء في %	TBW
مؤشر كتلة الجسم	BMI
كتلة العضلات بالنسبة المئوية	
وزن العظام بالكيلوغرام	
معدل الأيض القاعدي لمتطلبات الطاقة اليومية بالكيلو كالوري	KCAL
الدهون الحشوية (دهون الأعضاء)	
عمر الجسم المقدر	
الوضع الرياضي	
النسبة المئوية: نسبة الدهون في الجسم ونسبة الماء وكتلة العضلاتتنقص الدهونصحيزيادة الدهونالسمنة المفرطة	%
نقص الدهون	Underfat
صحي	Healthy
زيادة الدهون	Overfat
السمنة	Obese
عدم القياس	---

### تحذير: ⚠

- لا تستخدم الميزان إذا كنت تستخدم جهاز تنظيم ضربات القلب أو أي جهاز طبي آخر مزروع مكونات إلكترونية. فقد تتأثر وظيفة الغرسة المزروعة بالقياس.
- عند حمل الميزان أو عدم استخدامه، يُرجى تخزينه في وضع أفقي فقط.
- جهاز تحليل دهون الجسم غير مناسب للفئات التالية من الأشخاص:
  - الأطفال دون سن 10 سنوات والبالغين الذين تزيد أعمارهم عن 100 عام
  - الأشخاص المصابون بأعراض الحمى أو الوذمة أو هشاشة العظام
  - الأشخاص الذين يخضعون لعلاج غسيل الكلى
  - الأشخاص الذين لديهم جهاز تنظيم ضربات القلب
  - الأشخاص الذين يتناولون أدوية القلب والأوعية الدموية
  - النساء الحوامل
  - الرياضيون الذين يمارسون أكثر من 5 ساعات من التمارين الرياضية المكثفة يوميًا
  - الأشخاص الذين يقل معدل ضربات القلب لديهم عن 60 نبضة في الدقيقة
  - الأشخاص الذين يعانون من انحرافات تشريحية كبيرة في الساقين فيما يتعلق بالحجم الكلي للجسم (طول الساقين قصير أو طويل بشكل ملحوظ).

### تفريغ محتويات العبوة

1. أخرج الجهاز من العبوة.
2. أزل كافة مواد التغليف بالعبوة مثل الرقائق والبطانات وحوامل الكابل والعبوة المصنوعة من الورق المقوى.
3. لتجنب المخاطر، افحص الجهاز للعثور على أي تلف ناتج عن النقل. لا تستخدم جهاز تالف. أعد عبوة المحتويات للموزع على الفور.

### نظرة عامة على المكونات / نطاق التسليم

- 1 زر UNIT
- 2 شاشة العرض
- 3 أسطح التلامس
- 4 زر ▼
- 5 زر SET
- 6 زر ▲
- 7 حجرة البطارية

### إدخال البطاريات

(البطاريات غير مُضمنة)

1. افتح حجرة البطارية الموجودة في الجانب السفلي.
  2. أدخل 2 بطاريات من النوع R03/AAA. يُرجى التأكد من توصيل الأقطاب بصورة صحيحة (انظر أسفل مقصورة البطارية)!
    - احرص على عدم استخدام البطاريات القابلة للشحن /المراكم.
    - 3. اغلق مقصورة البطارية مرة أخرى.
- يجب تغيير البطاريات بمجرد عرض الرمز L5 على الشاشة.

## دليل التعليمات

شكراً لك على اختيارك منتجنا. نأمل أن تستمتع باستخدام الجهاز.

### رموز تعليمات الاستخدام

تم وضع علامات على هذه المعلومات الهامة خصيصاً للحفاظ على سلامتك. من الضروري الامتثال لهذه التعليمات لتجنب وقوع حوادث ومنع إلحاق تلف بالجهاز:

#### ⚠ تحذير:

يحذرك هذا الرمز من الإصابة بمخاطر على صحتك ويشير إلى وجود مخاطر محتملة للتعرض للإصابة.

#### ⚠ تنبيه:

يشير هذا الرمز إلى وجود مخاطر محتملة قد يتعرض لها الجهاز أو أشياء أخرى.

## ملاحظات عامة

اقرأ تعليمات التشغيل بعناية قبل تشغيل الجهاز واحتفظ بالتعليمات بما في ذلك الضمان وإرسال الاستلام، وإذا أمكن، الصندوق الذي يحتوي على العبوة الداخلية. إذا قمت بتمرير الجهاز لطرف ثالث، احرص دائماً على أن يتضمن جميع الوثائق ذات الصلة.


- هذا الجهاز مُصمم للاستخدام المنزلي فقط وليس الاستخدام التجاري.
- استخدم الجهاز للغرض المخصص فقط.
- يُحفظ بعيداً عن الحرارة، وضوء الشمس المباشر والرطوبة (لا يُغمر أبداً في السوائل)، والحواف الحادة.
- لا تسقط الجهاز. فقد يؤدي ذلك إلى تلف الإلكترونيات الحساسة.
- لا تصلح الجهاز بنفسك. اتصل دائماً بفني معتمد.
- يجب مراقبة الأطفال في جميع الأوقات لضمان عدم عبثهم بالجهاز.
- لضمان سلامة أطفالك، يرجى حفظ العبوة بالكامل (الحقائب البلاستيكية، والصناديق، والبوليسترين وغيرها) بعيداً عن متناول أيديهم.

#### ⚠ تحذير:


لا تدع الأطفال الصغار يعثون بالرقائق المعدنية خشية خطر الاختناق!

### التعامل مع البطاريات


أدخل البطارية بشكل صحيح! 

تُحفظ بعيداً عن الأطفال! 

لا يجوز إعادة شحن البطاريات غير القابلة للشحن! 

لا تقم بالتفكيك! 

لا توصل البطارية بدائرة قصر! 

خطر الانفجار! 

لا تُعرض البطاريات للحرارة الشديدة مثل أشعة الشمس أو النار أو ما شابه ذلك.

- يمكن أن تُسبب البطاريات حمض البطارية. في حال عدم استخدام الأداة لفترة طويلة، اخرج البطارية من الجهاز.
- في حالة تسرب البطارية، تأكد من عدم احتكاك السائل بعينيك أو بالأغشية المخاطية. في حالة ملامسته، اغسل يديك واشطف عينيك بماء نقي. اطلب الرعاية الطبية إذا استمر شعورك بعدم الراحة.
- لا تخطئ بين أنواع بطاريات مختلفة أو تجمع بين بطاريات جديدة وأخرى قديمة.
- يجب إزالة البطاريات المنتهية الصلاحية من الجهاز والتخلص منها بأمان. يتعيّن عدم التخلص من البطاريات مع المخلفات المنزلية. التخلص من البطاريات المستعملة في صندوق التجميع المناسب أو لدى الوكيل الخاص بك.

### تحذيرات لاستخدام الجهاز

#### ⚠ تحذير:

- إذا كان سطح الوزن رطباً أو عليه قطرات من الماء، امسحه حتى يجف أولاً، حيث يوجد خطر الانزلاق.

## المحتويات

- 3 نظرة عامة على المكونات.....
- 3 شاشة العرض.....
- 66 ملاحظات عامة.....
- 66 التعامل مع البطاريات.....
- 66 تحذيرات لاستخدام الجهاز.....
- 65 تفريغ محتويات العبوة.....
- 65 نظرة عامة على المكونات / نطاق التسليم.....
- 65 إدخال البطاريات.....
- 65 ملاحظات بشأن التشغيل.....
- 65 المؤشرات الموجودة على الشاشة.....
- 64 استخدام الجهاز.....
- 64 تشغيل الطاقة.....
- 64 حدد وحدة القياس.....
- 64 وظيفة الوزن البحث.....
- 64 حفظ البيانات الشخصية.....
- 64 القياس والتحليل.....
- 64 إيقاف التشغيل.....
- 64 تقييم النتائج.....
- 63 دهون الجسم (fat).....
- 63 ماء الجسم (TBW).....
- 63 Body Mass Index - BMI.....
- 63 كتلة العضلات (عضلات).....
- 63 وزن العظام (عظام).....
- 62 الاحتياجات اليومية من السعرات الحرارية (KCAL).....
- 62 الدهون الحشوية (حشوية).....
- 62 التنظيف.....
- 62 التخزين.....
- 62 البيانات الفنية.....
- 62 التخلص من الجهاز.....
- 62 التخلص من البطارية.....
- 61 معنى رمز «صندوق القمامة».....







## GARANTIEKARTE

warranty card • garantiokaart • carte de garantie • scheda di garanzia • tarjeta de garantía • cartão de garantia • garantikort • karta gwarancyjna • záruční list • kartica jamstva • carte de garantie • Гаранционна карта • záručný list • garancijski list • garancijaegu • гарантійний формуляр • Гарантійний талон •

بطاقة ضمان

PC-PW 3149 FA

24 Monate Garantie gemäß Garantieerklärung • 24 months warranty according to warranty declaration • 24 maanden garantie volgens garantieverklaring • 24 mois de garantie selon la déclaration de garantie • 24 mesi di garanzia secondo la dichiarazione di garanzia • 24 meses de garantía de acuerdo con la declaración de garantía • 24 meses de garantia, de acordo com a declaração de garantia • 24 månaders garanti i henhold til garantibetingelsene • 24 miesiące gwarancji na podstawie oświadczenia gwarancyjnego • záruka 24 měsíců podle prohlášení o záruce • 24 mjesечно jamstvo u skladu s jamstvenom deklaracijom • 24 luni garanție conform declarației de garanție • 24 месеца гаранция в съответствие с гаранционната декларация • 24-mesečná záruka podľa vyhlásenia o záruke • 24-mesečna garancija, skladno z garancijsko izjavo • 24 hónap garancia a garanciafeltételekben leirtak szerint • гарантія на 24 місяці відповідно заяві про гарантію • Гарантія 24 місяця согласно заявленим гарантійним правилам • ضمان لمدة 24 شهراً وفقاً لبيان الضمان

Kaufdatum, Händlerstempel, Unterschrift • date of purchase, dealer stamp, signature • aankoopdatum, dealerstempel, handtekening • date d'achat, tampon du concessionnaire, signature • data di acquisto, timbro del rivenditore, firma • fecha de compra, sello del distribuidor, firma • data de compra, carimbo do distribuidor, assinatura • kjøpsdato, forhandlerstempel, signatur • data zakupu, pieczęć sprzedawcy, podpis • datum zakoupení, razítko prodejce, podpis • datum kupovine, žig trgovca, potpis • data de achiziție, stampila furnizorului, semnătură • Дата на покупката, Печат на Продавача, Потпис • datum nákupu, pečatka obchodníka/predajcu, podpis • datum nákupu, žig trgovca, potpis • vásárlás dátuma, kereskedő bélyegezője, aláírás • дата придбання, печатка продавця, підпис • Дата приобретения, Штамп продавца, Подпись • تاريخ التمراد، وبعده التوقيع المبيع والتوقيع

**PROFI CARE®**

[www.proficare-germany.de](http://www.proficare-germany.de)

**PROFI CARE®**

Industriering Ost 40 • 47906 Kempen

Internet: [www.proficare-germany.de](http://www.proficare-germany.de)

E-Mail: [info@clatronic.de](mailto:info@clatronic.de)

Made in P.R.C.

Start: 07/2025