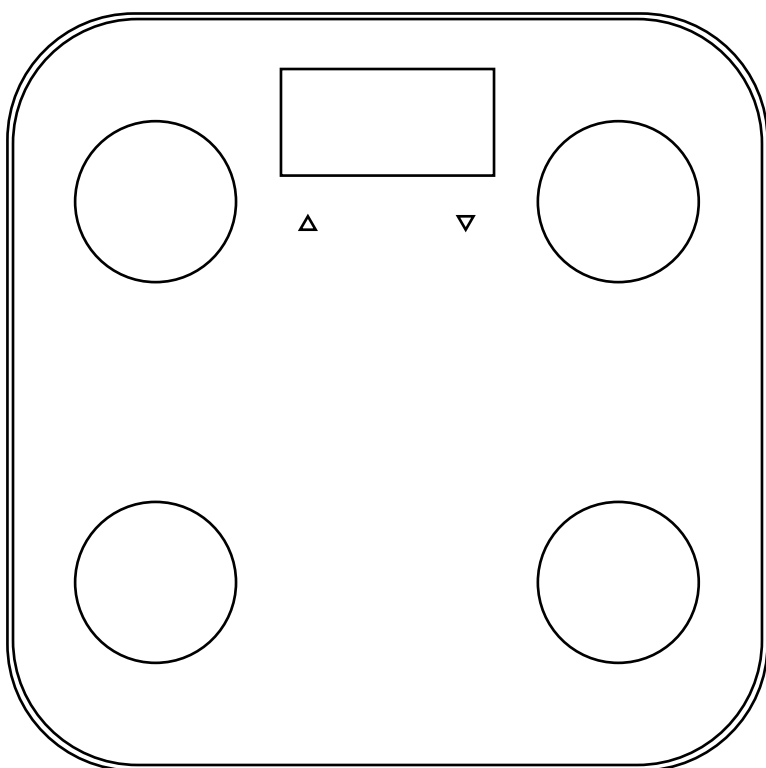


CREATE

BALANCE BODY BIO



MULTIFUNCTION DIGITAL SCALE
BÁSCULA DIGITAL MULTIFUNCIÓN

USER MANUAL

[illegible]

[illegible]

INDEX

ENGLISH

Security instructions	6
Buttons	7
Operation	7
Standard references	8
Body fat percentage standard	8
BMI index standard	8
Body hydration percentage standard	8
Body Muscle Percentage And Bone Mass Percentage Standard	8
Basal metabolic rate standard	9

ESPAÑOL

Instrucciones de seguridad	10
Botones	11
Funcionamiento	11
Referencias estándar	12
Estándar de porcentaje de grasa corporal	12
Índice de IMC	12
Estándar de porcentaje de hidratación corporal	12
Porcentaje de músculo corporal y porcentaje de masa ósea estándar	12
Estándar de tasa metabólica basal	13

PORTUGUÊS

Instruções de segurança	14
Botões	15
Funcionamento	15
Referências padrão	16
Padrão percentual de gordura corporal	16
Índice de imc	16
Padrão de porcentagem de hidratação corporal	16
Porcentagem de músculo corporal e porcentagem de massa óssea padrão	16
Padrão da taxa metabólica basal	17

FRANÇAIS

Instructions de sécurité	18
Boutons	19
Fonctionnement	19
Références standard	20
Norme de pourcentage de graisse corporelle	20
Indice imc	20
Norme de pourcentage d'hydratation corporelle	20
Pourcentage de muscle corporel et pourcentage de masse osseuse standard	20
Norme du taux métabolique basal	21

INDEX

ITALIANO

Istruzioni di sicurezza	22
Bottoni	23
Funzionamento	23
Riferimenti standard	24
Percentuale di grasso corporeo standard	24
Indice di BMI	24
Standard percentuale di idratazione corporea	24
Percentuale del muscolo del corpo e	
percentuale della massa ossea standard	24
Standard del metabolismo basale	25

DEUTSCH

Sicherheitshinweise	26
Tasten	27
Funktion	27
Standardreferenzen	28
Körperfettanteil Standard	28
BMI-Index	28
Körperhydratationsprozentsatz Standard	28
Körpermuskelpzentsatz und	
Standardknochenmassenprozentsatz	28
Standard der Grundumsatzrate	29

NEDERLANDS

Beveiligingsinstructies	30
Toetsen	31
Functioneren	31
Standaard referenties	32
Lichaamsvetpercentage standaard	32
BMI-index	32
Body Hydration Percentage Standard	32
Lichaams spierpercentage en standaard	
botmassa percentage	32
Basaal metabolisme standaard	33

POLSKI

Instrukcje bezpieczeństwa	34
Guziki	35
Funkcjonowanie	35
Odniesienia standardowe	36
Norma procentowa tkanki tłuszczowej	36
Indeks BMI	36
Standardowy procent nawodnienia organizmu	36
Procent mięśni ciała i standardowy	
procent masy kostnej	36
Podstawowa norma tempa metabolizmu	37

ENGLISH

Thank you for choosing our scale. Before using the appliance, and to ensure the best use, carefully read these instructions.

The safety precautions enclosed herein reduce the risk of death, injury and electrical shock when correctly adhered to. Keep the manual in a safe place for future reference, along with the completed warranty card, purchase receipt and package. If applicable, pass these instructions on to the next owner of the appliance. Always follow basic safety precautions and accident-prevention measures when using an electrical appliance. We assume no liability for customer failing to comply with these requirements.

SECURITY INSTRUCTIONS

Use the device only as described in the instructions. The company will not be held responsible for any damages which may derive from an improper use.

- Please take off shoes and socks and keep your bare feet in touch with the electrodes when taking body fat %, water %, muscle %, bone substance %, BMI and Calorie measurement.
- Please check the batteries if the scale malfunctions. Put new batteries if necessary.
- Please use soft tissue with alcohol or glass cleaner to clean the surface if it is dirty. No soap or other chemicals. Keep it away from water, heat and extreme coldness.
- The scale is a high precision measuring device. Never jump or stomp on the scale or disassemble it and please handle it carefully to avoid breaking when moving it.
- The scale is for family use only and not suitable for professional use. Body fat %, water %, muscle %, bone substance %, BMI and Calories measured are for reference only. You should consult a doctor when you undertake any diet or exercise program.

Caution: Slippery when wet ! The glass platform may be pretty slippery when wet, thus please make sure both the glass and your feet are dry before use. Never step on the scale platform with wet feet.

- Persons with pacemakers should not use this product.
- Persons with metal implants will be unable to receive accurate readings.
- To ensure accuracy, we suggest you take measurement at the same time every morning.
- Please exchange the current batteries for new ones when “Lo” appears on the LCD screen, indicating the current batteries are out of power.
- “Err” showed on LCD indicates overload.
- The LCD will display “Err1” if a body fat percentage is less than 5% or over 50%.

- This device can be used by children 8 years of age and older, and adults, with reduced physical, sensory or mental capabilities or lack of experience and knowledge, if they have been given supervision or instruction regarding the safe use of the device and understand the hazards involved.

BUTTONS

- SET key: Power on, menu select and confirm
- UNIT key: Unit change (kg /lb/ st:lb)
- Up key: To move up the menu
Down key: To move down the menu

OPERATION

- Batteries are included in the box, insert them into the battery compartment on the back of the scale.
- Please use the scale on a hard, flat and clean surface. Weight units can be adjusted and chosen from Kg, Lb, and ST: LB from the button on the back of the scale.

For weight only

1. Press the base and it will get ready for use when the screen shows “0.0kg” after “88.8” and you can press Up and Down buttons to switch within different units (kg/lb/st:lb).
2. Step on the scale, position your feet evenly near the center and keep your body still until the scale stabilizes your weight. The scale will turn off automatically if there is no further use.

For weight, body fat %, water %, muscle %, bone substance %, BMI and Calories.

1. Long press SET key to set your personal data when the screen shows 0.0 kg. Press Up or Down keys to select a number from 0 to 9 as your personal code when the code number flashes on the screen and once you reach your target number, please press SET again to confirm.
 2. Press Up or Down buttons to choose male or female profile when the gender symbol flashes on the screen and then press SET to confirm.
 3. Press Up or Down buttons to reach your target height (100-240 cm) when the number and cm icon flash on the screen and then press SET to confirm.
 4. Press Up or Down buttons to reach your target age (10-80) when the word age and the number flash on the screen and then press SET to confirm.
 5. Step on the scale gently and keep your bare feet in touch with the electrodes. Stand still and maintain an upright posture to get your weight, body fat percentage, water percentage, bone substance percentage, BMI and total required calories intake readings. All values will be displayed for a few seconds, repeated twice, and the scale will be turned off automatically following no further usage.
- The personal data will be stored once it is set. Confirm your user number everytime you use the scale, your information will be shown automatically, there is no need to set it up again.

STANDARD REFERENCES

- These charts should be used **ONLY FOR REFERENCE**.
- Consult your doctor before starting any diet or exercise program.

BODY FAT PERCENTAGE STANDARD

Rating	Standard for men					Standard for women				
Age	20-29	30-39	40-49	50-59	60+	20-29	30-39	40-49	50-59	60+
Low	<13	<14	<16	<17	<18	<19	<20	<22	<23	<24
Normal	14-20	15-21	17-23	18-24	19-25	20-26	21-27	23-29	24-30	25-31
Moderately high	21-23	22-24	24-26	25-27	26-28	27-29	26-28	30-32	31-33	32-34
High	>23	>24	>26	>27	>28	>29	>30	>32	>33	>34

BMI INDEX STANDARD

Underweight	Normal weight	Slightly overweight	Overweight	Severe overweight	Extremely overweight
<18.5	18.5-24.9	25.0-29.9	30.0-34.9	35.0-39.9	>40

BODY HYDRATION PERCENTAGE STANDARD

Gender	Age	Slight	Low	Standard	High
Male	10-20	<53	53-57	57-70	>70
	20-40	<50	50-54	54-62	>62
	40-60	<48	48-53	53-59	>59
	60-80	<44	44-49	49-57.5	>57.5
Female	10-20	<52	52-55	55-63	>63
	20-40	<49	49-52	52-60	>60
	40-60	<45	45-49	49-56	>56
	60-80	<39	39-43	43-52.5	>52.5

BODY MUSCLE PERCENTAGE AND BONE MASS PERCENTAGE STANDARD

Muscle percentage				
Gender	Slight	Low	Standard	High
Male	<35	35-39	39-49	>49
Female	<30	30-35	35-44	>44
Bone mass percentage				
Gender	Slight	Low	Standard	High
Male	<4.2	4.2-4.5	4.5-5.1	>5.1
Female	<3.6	3.6-3.9	3.9-4.3	>4.3

BASAL METABOLIC RATE STANDARD

Age	Female	Male
1-2	700 (kcal/day)	700 (kcal/day)
3-5	860 (kcal/day)	900 (kcal/day)
6-8	1000 (kcal/day)	1090 (kcal/day)
9-11	1180 (kcal/day)	1290 (kcal/day)
12-14	1340 (kcal/day)	1480 (kcal/day)
15-17	1300 (kcal/day)	1610 (kcal/day)
18-29	1210 (kcal/day)	1550 (kcal/day)
30-49	1170 (kcal/day)	1500 (kcal/day)
50-69	1110 (kcal/day)	1350 (kcal/day)
70-	1010 (kcal/day)	1220 (kcal/day)



In compliance with Directives: 2012/19/EU and 2015/863/EU on the restriction of the use of dangerous substances in electric and electronic equipment as well as their waste disposal. The symbol with the crossed dustbin shown on the package indicates that the product at the end of its service life shall be collected as separate waste. Therefore, any products that have reached the end of their useful life must be given to waste disposal centres specialising in separate collection of waste electrical and electronic equipment, or given back to the retailer at the time of purchasing new similar equipment, on a one for one basis. The adequate separate collection for the subsequent start-up of the equipment sent to be recycled, treated and disposed of in an environmentally compatible way contributes to preventing possible negative effects on the environment and health and optimises the recycling and reuse of components making up the apparatus. Abusive disposal of the product by the user involves application of the administrative sanctions according to the laws.

Gracias por elegir nuestra báscula. Antes de utilizar este electrodoméstico y para asegurar su mejor uso, por favor, lea detenidamente las instrucciones.

Las medidas de seguridad aquí indicadas reducen el riesgo de incendio, descarga eléctrica y lesiones cuando se siguen correctamente. Guarde el manual en un lugar seguro para futuras referencias, así como la garantía, el recibo de compra y la caja. Si procede, entregue estas instrucciones al futuro propietario del electrodoméstico. Siempre siga las instrucciones básicas de seguridad y las medidas de prevención de riesgos cuando utilice un electrodoméstico eléctrico. El fabricante no se responsabilizará de ningún daño derivado del incumplimiento de estas instrucciones por parte del usuario.

INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD

Utilice el dispositivo sólo como se describe en las instrucciones. La empresa no se hace responsable de los daños que puedan derivarse de un uso indebido.

- Quítese los zapatos y los calcetines y coloque sus pies descalzos en contacto con los electrodos cuando tome el porcentaje de grasa corporal, % de agua, % muscular, % óseo, IMC y calorías.
- Revise las pilas si la báscula no funciona correctamente. Poner pilas nuevas si es necesario.
- Utilice un paño suave con alcohol o limpiacristales para limpiar la superficie si está sucia. Sin jabón u otros productos químicos. Manténgalo alejado del agua, el calor y el frío extremo.
- La báscula es un dispositivo de medición de alta precisión. Nunca salte ni pisotee la báscula ni la desmonte y manipúlela con cuidado para evitar que se rompa al moverla.
- La báscula es solo para uso familiar y no es adecuada para uso profesional. El % de grasa corporal, el % de agua, el % muscular, el % de sustancia ósea, el IMC y las calorías medidas son solo de referencia. Debe consultar a un médico cuando realice cualquier programa de dieta o ejercicio.
- Precaución: Resbaladizo cuando está mojado. La plataforma de vidrio puede ser muy resbaladiza cuando está mojada, por lo tanto, asegúrese de que tanto el vidrio como sus pies estén secos antes de usarlos. Nunca pise la plataforma de la báscula con los pies mojados.
- Las personas con marcapasos no deben usar este producto.
- Las personas con implantes metálicos no podrán recibir lecturas precisas.
- Para garantizar la precisión, le sugerimos que tome medidas a la misma hora todas las mañanas.
- Cambie las pilas actuales por otras nuevas cuando aparezca “Lo” en la pantalla LCD, lo que indica que las pilas actuales están agotadas.
- “Err” en la pantalla LCD indica sobrecarga.
- La pantalla LCD mostrará “Err1” si el porcentaje de grasa corporal es inferior al 5 % o superior al 50 %.

- Este dispositivo puede ser utilizado por niños de 8 años en adelante y adultos, con capacidades físicas, sensoriales o mentales reducidas o con falta de experiencia y conocimiento, si han recibido supervisión o instrucciones sobre el uso del dispositivo de forma segura y comprenden las peligros involucrados.

BOTONES

- Tecla SET: Encender, seleccionar menú y confirmar
- Tecla UNIT: Cambio de unidad (kg / lb / st: lb)
- Tecla arriba: Para subir el menú
- Tecla abajo: Para bajar el menú

FUNCIONAMIENTO

- Las pilas están incluidas en la caja, insértelas en el compartimento para las pilas en la parte posterior de la báscula.
- Utilice la báscula sobre una superficie dura, plana y limpia. Las unidades de peso se pueden ajustar y elegir entre kg, lb y ST: LB desde el botón en la parte posterior de la báscula.

Solo para pesarse

1. Presione la base y estará lista para usar cuando la pantalla muestre "0.0 kg" después de "88.8" ya puede presionar los botones Arriba y Abajo para cambiar las diferentes unidades (kg / lb / st: lb).
2. Súbase a la báscula, coloque los pies de manera uniforme cerca del centro y mantenga su cuerpo quieto hasta que la báscula estabilice su peso. La báscula se apagará automáticamente si no hay más uso.

Para peso, % de grasa corporal, % de agua, % muscular, % de sustancia ósea, IMC y calorías

- Mantenga pulsada la tecla SET para configurar sus datos personales cuando la pantalla muestre 0.0 kg. Pulse las teclas Arriba o Abajo para seleccionar un número del 0 al 9 como su código personal cuando el número de código parpadee en la pantalla y una vez que alcance su número objetivo, pulse SET nuevamente para confirmar.
- Pulse los botones Arriba o Abajo para elegir el perfil masculino o femenino cuando el símbolo de género parpadee en la pantalla y luego pulse SET para confirmar.
- Pulse los botones Arriba o Abajo para alcanzar la altura deseada (100-240 cm) cuando el número y el icono cm parpadeen en la pantalla y luego pulse SET para confirmar.
- Pulse los botones Arriba o Abajo para alcanzar su edad objetivo (10-80) cuando la palabra Age y el número parpadeen en la pantalla y luego pulse SET para confirmar.
- Pise la báscula suavemente y mantenga sus pies descalzos en contacto con los electrodos. Quédese quieto y mantenga una postura erguida para obtener su peso, porcentaje de grasa corporal, porcentaje de agua, porcentaje de sustancia ósea, IMC y lecturas de ingesta total de calorías requeridas. Los valores de todo se mostrarán durante unos segundos, se repetirán dos veces y la báscula se apagará automáticamente después de no seguir usándola.
- Los datos personales se almacenarán una vez que estén configurados. Confirme su número de usuario cada vez que use la báscula, su información se mostrará automáticamente, no hay necesidad de configurarla nuevamente.

REFERENCIAS ESTÁNDAR

- Estas tablas deben usarse **SOLO COMO REFERENCIA**.
- Consulte a su médico antes de comenzar cualquier dieta o programa de ejercicios.

ESTÁNDAR DE PORCENTAJE DE GRASA CORPORAL

Clasificación	Para hombres					Para mujeres				
Edad	20-29	30-39	40-49	50-59	60+	20-29	30-39	40-49	50-59	60+
Bajo	<13	<14	<16	<17	<18	<19	<20	<22	<23	<24
Normal	14-20	15-21	17-23	18-24	19-25	20-26	21-27	23-29	24-30	25-31
Moderadamente alto	21-23	22-24	24-26	25-27	26-28	27-29	26-28	30-32	31-33	32-34
Alto	>23	>24	>26	>27	>28	>29	>30	>32	>33	>34

ÍNDICE DE IMC

Peso bajo	Peso normal	Sobrepeso moderado	Sobrepeso	Sobrepeso alto	Sobrepeso extremo
<18.5	18.5-24.9	25.0-29.9	30.0-34.9	35.0-39.9	>40

ESTÁNDAR DE PORCENTAJE DE HIDRATACIÓN CORPORAL

Género	Edad	Ligero	Bajo	Normal	Alto
Masculino	10-20	<53	53-57	57-70	>70
	20-40	<50	50-54	54-62	>62
	40-60	<48	48-53	53-59	>59
	60-80	<44	44-49	49-57.5	>57.5
Femenino	10-20	<52	52-55	55-63	>63
	20-40	<49	49-52	52-60	>60
	40-60	<45	45-49	49-56	>56
	60-80	<39	39-43	43-52.5	>52.5

PORCENTAJE DE MÚSCULO CORPORAL Y PORCENTAJE DE MASA ÓSEA ESTÁNDAR

Porcentaje de músculo				
Género	Ligero	Bajo	Normal	Alto
Masculino	<35	35-39	39-49	>49
Femenino	<30	30-35	35-44	>44
Porcentaje de masa ósea				
Género	Ligero	Bajo	Normal	Alto
Masculino	<4.2	4.2-4.5	4.5-5.1	>5.1
Femenino	<3.6	3.6-3.9	3.9-4.3	>4.3

ESTÁNDAR DE TASA METABÓLICA BASAL

Edad	Mujer	Hombre
1-2	700 (kcal/día)	700 (kcal/día)
3-5	860 (kcal/día)	900 (kcal/día)
6-8	1000 (kcal/día)	1090 (kcal/día)
9-11	1180 (kcal/día)	1290 (kcal/día)
12-14	1340 (kcal/día)	1480 (kcal/día)
15-17	1300 (kcal/día)	1610 (kcal/día)
18-29	1210 (kcal/día)	1550 (kcal/día)
30-49	1170 (kcal/día)	1500 (kcal/día)
50-69	1110 (kcal/día)	1350 (kcal/día)
70-	1010 (kcal/día)	1220 (kcal/día)



En cumplimiento de las directivas: 2012/19 / UE y 2015/863 / UE sobre la restricción del uso de sustancias peligrosas en equipos eléctricos y electrónicos, así como su eliminación de residuos. El símbolo con el cubo de basura cruzado que se muestra en el paquete indica que el producto al final de su vida útil se recogerá como residuo separado. Por lo tanto, cualquier producto que haya llegado al final de su vida útil debe entregarse a centros de eliminación de residuos especializados en la recogida selectiva de equipos eléctricos y electrónicos de desecho, o devolverse al minorista al momento de comprar equipos nuevos similares, en uno para Una base. La recolección separada adecuada para la posterior puesta en marcha de los equipos enviados para ser reciclados, tratados y eliminados de una manera compatible con el medio ambiente contribuye a prevenir posibles efectos negativos sobre el medio ambiente y la salud y optimiza el reciclaje y la reutilización de los componentes que componen el aparato. . La eliminación abusiva del producto por parte del usuario implica la aplicación de las sanciones administrativas de acuerdo con las leyes.

PORTUGUÊS

Obrigado por escolher nossa escala. Antes de utilizar este aparelho e para garantir a sua melhor utilização, leia atentamente as instruções.

As medidas de segurança listadas aqui reduzem o risco de incêndio, choque elétrico e ferimentos, quando devidamente seguidas. Guarde o manual em local seguro para referência futura, bem como a garantia, o recibo de compra e a caixa. Se possível, passe essas instruções ao próximo proprietário do aparelho. Sempre siga as instruções básicas de segurança e as medidas de prevenção de riscos ao usar um aparelho elétrico. O fabricante não se responsabiliza por quaisquer danos resultantes do não cumprimento destas instruções por parte do usuário.

INSTRUÇÕES DE SEGURANÇA

Use o dispositivo apenas como descrito nas instruções. A empresa não se responsabiliza por quaisquer danos que possam resultar do uso inadequado.

- Tire os sapatos e as meias e coloque os pés descalços em contato com os eletrodos ao medir o percentual de gordura corporal, % de água, % de músculo, % de osso, IMC e calorias.
- Verifique as baterias se a balança não funcionar corretamente. Coloque pilhas novas, se necessário.
- Use um pano macio com álcool ou limpador de vidro para limpar a superfície se estiver suja. Sem sabão ou outros produtos químicos. Mantenha-o longe da água, calor e frio extremo.
- A balança é um dispositivo de medição de alta precisão. Nunca pule ou pise na balança ou desmonte-a e manuseie-a com cuidado para evitar quebrá-la ao movê-la.
- A balança é apenas para uso familiar e não é adequada para uso profissional. % De gordura corporal, % de água, % de músculo, substância óssea, IMC e calorias medidas são apenas para referência. Você deve consultar um médico ao realizar qualquer dieta ou programa de exercícios.
- Cuidado: Escorregadio quando molhado. A plataforma de vidro pode ficar muito escorregadia quando molhada, portanto, verifique se o vidro e os pés estão secos antes de usar. Nunca pise na plataforma da balança com os pés molhados.
- Pessoas com marca-passo não devem usar este produto.
- com implantes metálicos não poderão receber leituras precisas.
- Para garantir a precisão, sugerimos que você faça medições no mesmo horário todas as manhãs.
- Substitua as pilhas atuais por novas quando “Lo” aparecer no LCD, indicando que as pilhas atuais estão gastas.
- “Err” na tela LCD indica sobrecarga.
- O LCD exibirá “Err1” se o percentual de gordura corporal for inferior a 5% ou superior a 50%.

- Este dispositivo pode ser utilizado por crianças com idade igual ou superior a 8 anos e por adultos com capacidades físicas, sensoriais ou mentais reduzidas ou com falta de experiência e conhecimento, desde que tenham supervisão ou instruções relativas à utilização segura do dispositivo e compreendam as perigos envolvidos.

BOTÕES

- Tecla SET: Ligue, selecione o menu e confirme
- Tecla UNIT: Mudança de unidade (kg / lb / st: lb)
- Chave alta: Para carregar o menu
- Tecla para baixo: Para baixar o menu

FUNCIONAMENTO

- As pilhas estão incluídas na caixa, insira-as no compartimento das pilhas na parte traseira da balança.
- Use a balança em uma superfície dura, plana e limpa. As unidades de peso podem ser ajustadas e escolhidas entre kg, lb e ST: LB a partir do botão na parte de trás da balança.

Apenas para se pesar

1. Pressione a base e ela estará pronta para uso quando o visor exibir “00 kg” após “88.8” e você pode pressionar os botões Para cima e Para baixo para alterar as diferentes unidades (kg / lb / st: lb).
2. Fique em pé na balança, coloque os pés uniformemente perto do centro e mantenha o corpo imóvel até que a balança estabilize seu peso. A balança será desligada automaticamente se não houver mais uso.

Para peso, % gordura corporal, % água, % músculo, % substância óssea, IMC e calorias

- Pressione e mantenha pressionada a tecla SET para configurar seus dados pessoais quando o visor exibir 00 kg. Pressione as teclas Para cima ou Para baixo para selecionar um número de 0 a 9 como seu código pessoal quando o número do código piscar no visor e quando você atingir o número desejado, pressione SET novamente para confirmar.
- Pressione os botões Para cima ou Para baixo para escolher o perfil masculino ou feminino quando o símbolo de gênero piscar na tela e pressione SET para confirmar.
- Pressione os botões Para cima ou Para baixo para atingir a altura desejada (100 - 240 cm) quando o ícone de número e cm piscar na tela e pressione SET para confirmar.
- Pressione os botões Para cima ou Para baixo para atingir a idade desejada (10 - 80) quando a palavra Idade e o número piscarem na tela e pressione SET para confirmar.
- Pise na balança suavemente e mantenha os pés descalços em contato com os eletrodos. Fique parado e mantenha uma postura ereta para obter seu peso, porcentagem de gordura corporal, porcentagem de água, porcentagem de substância óssea, IMC e leituras totais necessárias de ingestão calórica. Os valores de tudo serão exibidos por alguns segundos, serão repetidos duas vezes e a balança será desligada automaticamente depois de não ser mais usada.
- Os dados pessoais serão armazenados depois de configurados. Confirme seu número de usuário toda vez que você usar a balança, suas informações serão exibidas automaticamente, não há necessidade de configurá-las novamente.

REFERÊNCIAS PADRÃO

- Essas tabelas devem ser usadas **SOMENTE COMO REFERÊNCIA**.
- Consulte o seu médico antes de iniciar qualquer programa de dieta ou exercício.

PADRÃO PERCENTUAL DE GORDURA CORPORAL

Classificação	Para homens					Para mulheres				
Idade	20-29	30-39	40-49	50-59	60+	20-29	30-39	40-49	50-59	60+
Baixo	<13	<14	<16	<17	<18	<19	<20	<22	<23	<24
Normal	14-20	15-21	17-23	18-24	19-25	20-26	21-27	23-29	24-30	25-31
Moderadamente alto	21-23	22-24	24-26	25-27	26-28	27-29	26-28	30-32	31-33	32-34
Alto	>23	>24	>26	>27	>28	>29	>30	>32	>33	>34

ÍNDICE DE IMC

Baixo peso	Peso normal	Excesso de peso moderado	Excesso de peso	Alto excesso de peso	Excesso de peso extremo
<18.5	18.5-24.9	25.0-29.9	30.0-34.9	35.0-39.9	>40

PADRÃO DE PORCENTAGEM DE HIDRATAÇÃO CORPORAL

Gênero	Idade	Leve	Baixo	Normal	Alto
Masculino	10-20	<53	53-57	57-70	>70
	20-40	<50	50-54	54-62	>62
	40-60	<48	48-53	53-59	>59
	60-80	<44	44-49	49-57.5	>57.5
Fêmea	10-20	<52	52-55	55-63	>63
	20-40	<49	49-52	52-60	>60
	40-60	<45	45-49	49-56	>56
	60-80	<39	39-43	43-52.5	>52.5

PORCENTAGEM DE MÚSCULO CORPORAL E PORCENTAGEM DE MASSA ÓSSEA PADRÃO

Porcentagem muscular				
Gênero	Leve	Baixo	Normal	Alto
Masculino	<35	35-39	39-49	>49
Fêmea	<30	30-35	35-44	>44
Porcentagem de massa óssea				
Gênero	Leve	Baixo	Normal	Alto
Masculino	<4.2	4.2-4.5	4.5-5.1	>5.1
Fêmea	<3.6	3.6-3.9	3.9-4.3	>4.3

PADRÃO DA TAXA METABÓLICA BASAL

Idade	Fêmea	Masculino
1-2	700 (kcal / dia)	700 (kcal / dia)
3-5	860 (kcal / dia)	900 (kcal / dia)
6-8	1000 (kcal / dia)	1090 (kcal / dia)
9-11	1180 (kcal / dia)	1290 (kcal / dia)
12-14	1340 (kcal / dia)	1480 (kcal / dia)
15-17	1300 (kcal / dia)	1610 (kcal / dia)
18-29	1210 (kcal / dia)	1550 (kcal / dia)
30-49	1170 (kcal / dia)	1500 (kcal / dia)
50-69	1110 (kcal / dia)	1350 (kcal / dia)
70-	1010 (kcal / dia)	1220 (kcal / dia)



En cumplimiento de las directivas: 2012/19 / UE y 2015/863 / UE sobre la restricción del uso de sustancias peligrosas en equipos eléctricos y electrónicos, así como su eliminación de residuos. El símbolo con el cubo de basura cruzado que se muestra en el paquete indica que el producto al final de su vida útil se recogerá como residuo separado. Por lo tanto, cualquier producto que haya llegado al final de su vida útil debe entregarse a centros de eliminación de residuos especializados en la recogida selectiva de equipos eléctricos y electrónicos de desecho, o devolverse al minorista al momento de comprar equipos nuevos similares, en uno para Una base. La recolección separada adecuada para la posterior puesta en marcha de los equipos enviados para ser reciclados, tratados y eliminados de una manera compatible con el medio ambiente contribuye a prevenir posibles efectos negativos sobre el medio ambiente y la salud y optimiza el reciclaje y la reutilización de los componentes que componen el aparato. . La eliminación abusiva del producto por parte del usuario implica la aplicación de las sanciones administrativas de acuerdo con las leyes.

Merci d'avoir choisi notre balance. Avant d'utiliser cet appareil et pour en assurer la meilleure utilisation, veuillez lire attentivement les instructions.

Les mesures de sécurité énumérées ici réduisent le risque d'incendie, d'électrocution et de blessure lorsqu'elles sont correctement suivies. Conservez le manuel en lieu sûr pour référence ultérieure, ainsi que la garantie, le reçu d'achat et la boîte. Le cas échéant, transmettez ces instructions au futur propriétaire de l'appareil. Suivez toujours les consignes de sécurité de base et les mesures de prévention des risques lors de l'utilisation d'un appareil électrique. Le fabricant ne sera pas responsable des dommages résultant du non-respect de ces instructions par l'utilisateur.

INSTRUCTIONS DE SÉCURITÉ

Utilisez l'appareil uniquement comme décrit dans les instructions. La société n'est pas responsable des dommages pouvant résulter d'une mauvaise utilisation.

- Enlevez vos chaussures et vos chaussettes et placez vos pieds nus en contact avec les électrodes lorsque vous prenez le pourcentage de graisse corporelle, % d'eau, % de muscle, % d'os, l'IMC et les calories.
- Vérifiez les piles si la balance ne fonctionne pas correctement. Mettez des piles neuves si nécessaire.
- Utilisez un chiffon doux avec de l'alcool ou un nettoyeur pour vitres pour nettoyer la surface si elle est sale. Sans savon ni autres produits chimiques. Gardez-le loin de l'eau, de la chaleur et du froid extrême.
- La balance est un appareil de mesure de haute précision. Ne jamais sauter ou marcher sur la balance ou la démonter et la manipuler avec soin pour éviter de la casser lors de son déplacement.
- La balance est destinée à un usage familial uniquement et ne convient pas à un usage professionnel. % De graisse corporelle, % d'eau, % de muscle, substance osseuse, IMC et calories mesurées sont à titre indicatif uniquement. Vous devriez consulter un médecin lorsque vous effectuez un programme de régime ou d'exercice.
- Mise en garde: Glissant lorsqu'il est mouillé. La plate-forme en verre peut être très glissante lorsqu'elle est mouillée, alors assurez-vous que le verre et vos pieds sont secs avant utilisation. Ne montez jamais sur la plate-forme de la balance avec les pieds mouillés.
- Les personnes portant un stimulateur cardiaque ne doivent pas utiliser ce produit.
- Les personnes portant des implants métalliques ne pourront pas recevoir de lectures précises.
- Pour garantir l'exactitude, nous vous suggérons de prendre des mesures à la même heure chaque matin.
- Remplacez les piles actuelles par de nouvelles lorsque «Lo» apparaît sur l'écran LCD, indiquant que les piles actuelles sont épuisées.
- «Err» sur l'écran LCD indique une surcharge.
- L'écran LCD affichera «ErrL» si le pourcentage de graisse corporelle est inférieur à 5% ou supérieur à 50%.

- Cet appareil peut être utilisé par des enfants de 8 ans et plus et des adultes ayant des capacités physiques, sensorielles ou mentales réduites ou un manque d'expérience et de connaissances, s'ils ont reçu une supervision ou des instructions concernant l'utilisation sûre de l'appareil et comprennent le risques encourus.

BOUTONS

- Touche SET: Allumez, sélectionnez le menu et confirmez
- Touche UNIT: Changement d'unité (kg / lb / st: lb)
- Touche haut: Pour télécharger le menu
- Touche vers le bas: Pour abaisser le menu

FONCTIONNEMENT

- Les piles sont incluses dans la boîte, insérez-les dans le compartiment des piles à l'arrière de la balance.
- Utilisez la balance sur une surface dure, plate et propre. Les unités de poids peuvent être ajustées et choisies entre kg, lb et ST: LB à partir du bouton au dos de la balance.

Juste pour te peser

1. Appuyez sur la base et elle est prête à l'emploi lorsque l'écran affiche «OO kg» après «88,8» et vous pouvez appuyer sur les boutons Haut et Bas pour changer les différentes unités (kg / lb / st: lb).
2. Tenez-vous sur la balance, placez vos pieds uniformément près du centre et gardez votre corps immobile jusqu'à ce que la balance stabilise votre poids. La balance s'éteindra automatiquement si elle n'est plus utilisée.

Pour le poids, % de graisse corporelle, % d'eau, % de muscle, % de substance osseuse, IMC et calories

- Appuyez et maintenez la touche SET pour configurer vos données personnelles lorsque l'écran affiche OO kg. Appuyez sur les touches Haut ou Bas pour sélectionner un numéro de 0 à 9 comme code personnel lorsque le numéro de code clignote sur l'écran et une fois que vous avez atteint votre numéro cible, appuyez à nouveau sur SET pour confirmer.
- Appuyez sur les boutons Haut ou Bas pour choisir le profil masculin ou féminin lorsque le symbole de genre clignote à l'écran, puis appuyez sur SET pour confirmer.
- Appuyez sur les boutons Haut ou Bas pour atteindre la hauteur souhaitée (100 - 240 cm) lorsque le nombre et l'icône cm clignent à l'écran, puis appuyez sur SET pour confirmer.
- Appuyez sur les boutons Haut ou Bas pour atteindre votre âge cible (10 - 80) lorsque le mot Âge et le nombre clignent à l'écran, puis appuyez sur SET pour confirmer.
- Montez doucement sur la balance et gardez vos pieds nus en contact avec les électrodes. Restez immobile et maintenez une posture verticale pour obtenir votre poids, le pourcentage de graisse corporelle, le pourcentage d'eau, le pourcentage de substance osseuse, l'IMC et les lectures de l'apport calorique total requis. Les valeurs de tout seront affichées pendant quelques secondes, se répéteront deux fois et la balance s'éteindra automatiquement après ne plus l'avoir utilisée.
- Les données personnelles seront stockées une fois configurées. Confirmez votre numéro d'utilisateur à chaque fois que vous utilisez la balance, vos informations s'afficheront automatiquement, il n'est pas nécessaire de la reconfigurer.

RÉFÉRENCES STANDARD

- Ces tableaux doivent être utilisés **UNIQUEMENT À TITRE DE RÉFÉRENCE**.
- Consultez votre médecin avant de commencer un programme de régime ou d'exercice.

NORME DE POURCENTAGE DE GRAISSE CORPORELLE

Classification	Pour les hommes					Pour femme				
Âge	20-29	30-39	40-49	50-59	60+	20-29	30-39	40-49	50-59	60+
Bas	<13	<14	<16	<17	<18	<19	<20	<22	<23	<24
Ordinaire	14-20	15-21	17-23	18-24	19-25	20-26	21-27	23-29	24-30	25-31
Modérément élevé	21-23	22-24	24-26	25-27	26-28	27-29	26-28	30-32	31-33	32-34
Haute	>23	>24	>26	>27	>28	>29	>30	>32	>33	>34

INDICE IMC

Faible poids	Poids normal	Surpoids modéré	En surpoids	Surpoids élevé	Surpoids extrême
<18.5	18.5-24.9	25.0-29.9	30.0-34.9	35.0-39.9	>40

NORME DE POURCENTAGE D'HYDRATATION CORPORELLE

Le genre	Âge	Léger	Bas	Ordinaire	Haute
Masculin	10-20	<53	53-57	57-70	>70
	20-40	<50	50-54	54-62	>62
	40-60	<48	48-53	53-59	>59
	60-80	<44	44-49	49-57.5	>57.5
Femme	10-20	<52	52-55	55-63	>63
	20-40	<49	49-52	52-60	>60
	40-60	<45	45-49	49-56	>56
	60-80	<39	39-43	43-52.5	>52.5

POURCENTAGE DE MUSCLE CORPOREL ET POURCENTAGE DE MASSE OSSEUSE STANDARD

Pourcentage musculaire				
Le genre	Léger	Bas	Ordinaire	Haute
Masculin	<35	35-39	39-49	>49
Femme	<30	30-35	35-44	>44
Pourcentage de masse osseuse				
Le genre	Léger	Bas	Ordinaire	Haute
Masculin	<4.2	4.2-4.5	4.5-5.1	>5.1
Femme	<3.6	3.6-3.9	3.9-4.3	>4.3

NORME DU TAUX MÉTABOLIQUE BASAL

Âge	Femme	Homme
1-2	700 (kcal / jour)	700 (kcal / jour)
3-5	860 (kcal / jour)	900 (kcal / jour)
6-8	1000 (kcal / jour)	1090 (kcal / jour)
9-11	1180 (kcal / jour)	1290 (kcal / jour)
12-14	1340 (kcal / jour)	1480 (kcal / jour)
15-17	1300 (kcal / jour)	1610 (kcal / jour)
18-29	1210 (kcal / jour)	1550 (kcal / jour)
30-49	1170 (kcal / jour)	1500 (kcal / jour)
50-69	1110 (kcal / jour)	1350 (kcal / jour)
70-	1010 (kcal / jour)	1220 (kcal / jour)



Conformément aux directives: 2012/19 / UE et 2015/863 / UE sur la limitation de l'utilisation de substances dangereuses dans les équipements électriques et électroniques, ainsi que leur élimination des déchets. Le symbole avec la poubelle croisée indiqué sur l'emballage indique que le produit à la fin de sa durée de vie sera collecté en tant que déchet séparé. Par conséquent, tout produit ayant atteint la fin de sa durée de vie doit être livré dans des centres d'élimination des déchets spécialisés pour la collecte sélective des déchets d'équipements électriques et électroniques, ou retourné au détaillant lors de l'achat de nouveaux équipements similaires, en un seul pour une base. Une collecte séparée appropriée pour la mise en service ultérieure des équipements expédiés pour être recyclés, traités et éliminés d'une manière respectueuse de l'environnement aide à prévenir les effets négatifs potentiels sur l'environnement et la santé et optimise le recyclage et la réutilisation des les composants qui composent l'appareil. L'élimination abusive du produit par l'utilisateur implique l'application de sanctions administratives conformément aux lois.

Grazie per aver scelto la nostra bilancia. Prima di utilizzare questo apparecchio e per garantirne il miglior utilizzo, leggere attentamente le istruzioni.

Le misure di sicurezza qui elencate riducono il rischio di incendi, scosse elettriche e lesioni se seguite correttamente. Conservare il manuale in un luogo sicuro per riferimenti futuri, nonché la garanzia, la ricevuta di acquisto e la confezione. Se applicabile, trasmettere queste istruzioni al futuro proprietario dell'apparecchio. Seguire sempre le istruzioni di sicurezza di base e le misure di prevenzione dei rischi quando si utilizza un apparecchio elettrico. Il produttore non sarà responsabile per eventuali danni derivanti dal mancato rispetto di queste istruzioni da parte dell'utente.

ISTRUZIONI DI SICUREZZA

Utilizzare il dispositivo solo come descritto nelle istruzioni. La società non è responsabile per eventuali danni che possono derivare da un uso improprio.

- Togliti le scarpe e le calze e metti i piedi nudi a contatto con gli elettrodi quando assumi la percentuale di grasso corporeo, % acqua, % muscoli, % ossa, BMI e calorie.
- Controllare le batterie se la bilancia non funziona correttamente. Inserire nuove batterie se necessario.
- Utilizzare un panno morbido con alcool o detergente per vetri per pulire la superficie se è sporca. Senza sapone o altri prodotti chimici. Tenerlo lontano da acqua, calore e freddo estremo.
- La bilancia è un dispositivo di misurazione ad alta precisione. Non saltare o calpestare mai la bilancia o smontarla e maneggiarla con cura per evitare di romperla durante lo spostamento.
- La bilancia è solo per uso familiare e non è adatta per l'uso professionale. % Di grasso corporeo, % di acqua, % di muscolo, sostanza ossea, BMI e calorie misurate sono solo di riferimento. È necessario consultare un medico quando si esegue qualsiasi dieta o programma di allenamento.
- Attenzione: Scivoloso quando bagnato. La piattaforma di vetro può essere molto scivolosa quando è bagnata, quindi assicurati che sia il vetro che i piedi siano asciutti prima dell'uso. Non salire mai sulla piattaforma della bilancia con i piedi bagnati.
- Le persone con pacemaker non devono usare questo prodotto.
- Le persone con impianti metallici non saranno in grado di ricevere letture accurate.
- Per garantire la precisione, ti consigliamo di prendere le misurazioni alla stessa ora ogni mattina.
- Sostituire le batterie correnti con batterie nuove quando "Lo" appare sul display LCD, a indicare che le batterie correnti sono scariche.
- "Err" sullo schermo LCD indica un sovraccarico.
- Il display LCD mostrerà "Err1" se la percentuale di grasso corporeo è inferiore al 5% o superiore al 50%.

- Questo dispositivo può essere utilizzato da bambini di età pari o superiore a 8 anni e adulti, con capacità fisiche, sensoriali o mentali ridotte o mancanza di esperienza e conoscenza, se sono stati supervisionati o istruiti sull'uso sicuro del dispositivo e comprendono le pericoli coinvolti.

BOTTONI

- Tasto SET: Accendi, seleziona menu e conferma
- Tasto UNIT: Cambio unità (kg / lb / st: lb)
- Tasto su: Per caricare il menu
- Tasto Giù: Per abbassare il menu

FUNZIONAMENTO

- Le batterie sono incluse nella confezione, inserirle nel vano batterie sul retro della bilancia.
- Usa la bilancia su una superficie dura, piatta e pulita. Le unità di peso possono essere regolate e scelte tra kg, libbre e ST: LB dal pulsante sul retro della bilancia.

Solo per pesare te stesso

1. Premere la base ed è pronto per l'uso quando il display mostra "00 kg" dopo "88,8" e si possono premere i pulsanti Su e Giù per cambiare le diverse unità (kg / lb / st: lb).
2. Mettiti in piedi sulla bilancia, posiziona i piedi uniformemente vicino al centro e mantieni il corpo fermo finché la bilancia non stabilizza il tuo peso. La bilancia si spegne automaticamente se non viene più utilizzato.

Per peso, % grasso corporeo, % acqua, % muscoli, % sostanza ossea, BMI e calorie

- Tenere premuto il tasto SET per configurare i dati personali quando il display visualizza 00 kg. Premere i tasti Su o Giù per selezionare un numero compreso tra 0 e 9 come codice personale quando il numero del codice lampeggia sul display e una volta raggiunto il numero target, premere di nuovo SET per confermare.
- Premere i pulsanti Su o Giù per scegliere il profilo maschio o femmina quando il simbolo di genere lampeggia sullo schermo, quindi premere SET per confermare.
- Premere i pulsanti Su o Giù per raggiungere l'altezza desiderata (100 - 240 cm) quando il numero e l'icona cm lampeggiano sullo schermo, quindi premere SET per confermare.
- Premere i pulsanti Su o Giù per raggiungere l'età target (10 - 80) quando la parola Age e il numero lampeggiano sullo schermo, quindi premere SET per confermare.
- Sali sulla bilancia delicatamente e mantieni i piedi nudi a contatto con gli elettrodi. Stai fermo e mantieni una postura eretta per ottenere il tuo peso, percentuale di grasso corporeo, percentuale di acqua, percentuale di sostanza ossea, BMI e letture dell'apporto calorico totale richieste. I valori di tutto verranno visualizzati per alcuni secondi, si ripeteranno due volte e la bilancia si spegnerà automaticamente dopo non averla più utilizzata.
- I dati personali verranno archiviati una volta configurati. Conferma il tuo numero utente ogni volta che usi la bilancia, le tue informazioni verranno visualizzate automaticamente, non è necessario configurarle di nuovo.

RIFERIMENTI STANDARD

- Queste tabelle devono essere utilizzate **SOLO COME RIFERIMENTO**.
- Consultare il proprio medico prima di iniziare qualsiasi programma di dieta o esercizio fisico.

PERCENTUALE DI GRASSO CORPOREO STANDARD

Classificazione	Per uomo					Per donne				
Età	20-29	30-39	40-49	50-59	60+	20-29	30-39	40-49	50-59	60+
Basso	<13	<14	<16	<17	<18	<19	<20	<22	<23	<24
Normale	14-20	15-21	17-23	18-24	19-25	20-26	21-27	23-29	24-30	25-31
Moderatamente alto	21-23	22-24	24-26	25-27	26-28	27-29	26-28	30-32	31-33	32-34
Alto	>23	>24	>26	>27	>28	>29	>30	>32	>33	>34

INDICE DI BMI

Basso peso	Peso normale	Sovrappeso moderato	Sovrappeso	Sovrappeso elevato	Sovrappeso estremo
<18.5	18.5-24.9	25.0-29.9	30.0-34.9	35.0-39.9	>40

STANDARD PERCENTUALE DI IDRATAZIONE CORPOREA

Genere	Età	Leggero	Basso	Normale	Alto
Maschio	10-20	<53	53-57	57-70	>70
	20-40	<50	50-54	54-62	>62
	40-60	<48	48-53	53-59	>59
	60-80	<44	44-49	49-57.5	>57.5
Femmina	10-20	<52	52-55	55-63	>63
	20-40	<49	49-52	52-60	>60
	40-60	<45	45-49	49-56	>56
	60-80	<39	39-43	43-52.5	>52.5

PERCENTUALE DEL MUSCOLO DEL CORPO E PERCENTUALE DELLA MASSA OSSEA STANDARD

Percentuale muscolare				
Genere	Leggero	Basso	Normale	Alto
Maschio	<35	35-39	39-49	>49
Femmina	<30	30-35	35-44	>44
Porcentagem de massa óssea				
Genere	Leggero	Basso	Normale	Alto
Maschio	<4.2	4.2-4.5	4.5-5.1	>5.1
Femmina	<3.6	3.6-3.9	3.9-4.3	>4.3

STANDARD DEL METABOLISMO BASALE

Età	Donna	Uomo
1-2	700 (kcal / giorno)	700 (kcal / giorno)
3-5	860 (kcal / giorno)	900 (kcal / giorno)
6-8	1000 (kcal / giorno)	1090 (kcal / giorno)
9-11	1180 (kcal / giorno)	1290 (kcal / giorno)
12-14	1340 (kcal / giorno)	1480 (kcal / giorno)
15-17	1300 (kcal / giorno)	1610 (kcal / giorno)
18-29	1210 (kcal / giorno)	1550 (kcal / giorno)
30-49	1170 (kcal / giorno)	1500 (kcal / giorno)
50-69	1110 (kcal / giorno)	1350 (kcal / giorno)
70-	1010 (kcal / giorno)	1220 (kcal / giorno)



In conformità con le direttive: 2012/19 / UE e 2015/863 / UE sulla restrizione dell'uso di sostanze pericolose nelle apparecchiature elettriche ed elettroniche, nonché sul loro smaltimento dei rifiuti. Il simbolo con la pattumiera incrociata mostrato sulla confezione indica che il prodotto al termine della sua vita utile verrà raccolto come rifiuto separato. Pertanto, qualsiasi prodotto che ha raggiunto la fine della sua vita utile deve essere consegnato a centri specializzati di smaltimento dei rifiuti per la raccolta selettiva di rifiuti di apparecchiature elettriche ed elettroniche o restituito al rivenditore al momento dell'acquisto di nuove apparecchiature simili, in un'unica per una base. Una corretta raccolta separata per la successiva messa in servizio di apparecchiature spedite per essere riciclate, trattate e smaltite in modo ecologico aiuta a prevenire potenziali effetti negativi sull'ambiente e sulla salute e ottimizza il riciclaggio e il riutilizzo di i componenti che compongono il dispositivo. . L'eliminazione abusiva del prodotto da parte dell'utente implica l'applicazione di sanzioni amministrative in conformità con le leggi.

Vielen Dank, dass Sie sich für unsere Waage entschieden haben. Lesen Sie die Anweisungen sorgfältig durch, bevor Sie dieses Gerät verwenden und seine bestmögliche Verwendung sicherstellen.

Die hier aufgeführten Sicherheitsmaßnahmen verringern das Risiko von Feuer, Stromschlag und Verletzungen, wenn sie ordnungsgemäß befolgt werden. Bewahren Sie das Handbuch sowie die Garantie, den Kaufbeleg und die Verpackung an einem sicheren Ort auf, damit Sie später darauf zurückgreifen können. Geben Sie diese Anweisungen gegebenenfalls an den zukünftigen Besitzer des Geräts weiter. Befolgen Sie bei der Verwendung eines Elektrogeräts immer die grundlegenden Sicherheitshinweise und Maßnahmen zur Risikoprävention. Der Hersteller haftet nicht für Schäden, die durch die Nichtbeachtung dieser Anweisungen durch den Benutzer entstehen.

SICHERHEITSHINWEISE

Verwenden Sie das Gerät nur wie in der Anleitung beschrieben. Das Unternehmen haftet nicht für Schäden, die durch unsachgemäße Verwendung entstehen können.

- Ziehen Sie Ihre Schuhe und Socken aus und bringen Sie Ihre nackten Füße in Kontakt mit den Elektroden, wenn Sie den Körperfettanteil, % Wasser, % Muskel, % Knochen, BMI und Kalorien messen.
- Überprüfen Sie die Batterien, wenn die Waage nicht richtig funktioniert. Legen Sie bei Bedarf neue Batterien ein.
- Verwenden Sie ein weiches Tuch mit Alkohol oder Glasreiniger, um die Oberfläche zu reinigen, wenn sie verschmutzt ist. Ohne Seife oder andere Chemikalien. Halten Sie es von Wasser, Hitze und extremer Kälte fern.
- Die Waage ist ein hochpräzises Messgerät. Springen oder treten Sie niemals auf die Waage oder zerlegen Sie sie und gehen Sie vorsichtig damit um, um ein Brechen beim Bewegen zu vermeiden.
- Die Waage ist nur für den Familiengebrauch bestimmt und nicht für den professionellen Gebrauch geeignet. Körperfett%, Wasser%, Muskel%, Knochensubstanz, BMI und gemessene Kalorien dienen nur als Referenz. Sie sollten einen Arzt konsultieren, wenn Sie eine Diät oder ein Trainingsprogramm durchführen.
- Vorsicht: Bei Nässe rutschig. Die Glasplattform kann bei Nässe sehr rutschig sein. Stellen Sie daher vor dem Gebrauch sicher, dass sowohl das Glas als auch Ihre Füße trocken sind. Treten Sie niemals mit nassen Füßen auf die Waagenplattform.
- Personen mit Herzschrittmachern sollten dieses Produkt nicht verwenden.
- Personen mit Metallimplantaten können keine genauen Messwerte erhalten.
- Um die Genauigkeit zu gewährleisten, empfehlen wir, dass Sie jeden Morgen zur gleichen Zeit messen.
- Ersetzen Sie die aktuellen Batterien durch neue, wenn auf dem LCD „Lo“ angezeigt wird, was darauf hinweist, dass die aktuellen Batterien leer sind.

- “Err” auf dem LCD-Bildschirm zeigt eine Überlastung an.
- Das LCD zeigt “ErrL” an, wenn der Körperfettanteil weniger als 5% oder mehr als 50% beträgt.
- Dieses Gerät kann von Kindern ab 8 Jahren und Erwachsenen mit eingeschränkten körperlichen, sensorischen oder geistigen Fähigkeiten oder Mangel an Erfahrung und Wissen verwendet werden, wenn sie beaufsichtigt oder in die sichere Verwendung des Geräts eingewiesen wurden und dies verstehen damit verbundene Gefahren.

TASTEN

- SET-Taste: Einschalten, Menü auswählen und bestätigen
- UNIT-Taste: Einheitenwechsel (kg / lb / st: lb)
- Pfeiltaste nach oben: So laden Sie das Menü hoch
- Ab-Taste: Menü absenken

FUNKTION

- Die Batterien sind im Lieferumfang enthalten. Legen Sie sie in das Batteriefach auf der Rückseite der Waage ein.
- Verwenden Sie die Waage auf einer harten, flachen und sauberen Oberfläche. Gewichtseinheiten können eingestellt und zwischen kg, lb und ST gewählt werden: LB von der Taste auf der Rückseite der Waage.

Nur um dich zu wiegen

1. Drücken Sie auf die Basis und es ist betriebsbereit, wenn auf dem Display nach „88,8“ „00 kg“ angezeigt wird und Sie die Auf- und Ab-Tasten drücken können, um die verschiedenen Einheiten zu ändern (kg / lb / st: lb).
2. Stellen Sie sich auf die Waage, stellen Sie Ihre Füße gleichmäßig nahe an die Mitte und halten Sie Ihren Körper ruhig, bis die Waage Ihr Gewicht stabilisiert. Die Waage schaltet sich automatisch ab, wenn keine weitere Verwendung erfolgt.

Für Gewicht, % Körperfett, % Wasser, % Muskel, % Knochensubstanz, BMI und Kalorien

- Halten Sie die SET-Taste gedrückt, um Ihre persönlichen Daten zu konfigurieren, wenn auf dem Display 00 kg angezeigt wird. Drücken Sie die Aufwärts- oder Abwärts-Taste, um eine Nummer von 0 bis 9 als Ihren persönlichen Code auszuwählen, wenn die Codenummer auf dem Display blinkt. Wenn Sie Ihre Zielnummer erreicht haben, drücken Sie zur Bestätigung erneut SET.
- Drücken Sie die Aufwärts- oder Abwärts-Tasten, um das männliche oder weibliche Profil auszuwählen, wenn das Geschlechtssymbol auf dem Bildschirm blinkt, und drücken Sie dann zur Bestätigung SET.
- Drücken Sie die Auf- oder Ab-Tasten, um die gewünschte Höhe (100 - 240 cm) zu erreichen, wenn das Symbol für Nummer und cm auf dem Bildschirm blinkt, und drücken Sie dann zur Bestätigung SET.
- Drücken Sie die Auf- oder Ab-Tasten, um Ihr Zielalter (10 - 80) zu erreichen, wenn das Wort Alter und die Zahl auf dem Bildschirm blinken, und drücken Sie dann zur Bestätigung SET.
- Treten Sie vorsichtig auf die Waage und halten Sie Ihre nackten Füße in Kontakt mit den Elektroden. Stehen Sie still und halten Sie eine aufrechte Haltung ein, um Ihr Gewicht, Ihren Körperfettanteil, Ihren Wasseranteil, Ihren Knochensubstanzanteil, Ihren BMI und die insgesamt erforderlichen Kalorienzufuhrwerte zu ermitteln. Die Werte für alles werden einige Sekunden lang angezeigt, zweimal wiederholt und die Skala wird automatisch ausgeschaltet, wenn sie nicht mehr verwendet wird.
- Personenbezogene Daten werden nach ihrer Konfiguration gespeichert. Bestätigen Sie Ihre Benutzernummer jedes Mal, wenn Sie die Waage verwenden. Ihre Informationen werden automatisch angezeigt. Sie müssen sie nicht erneut konfigurieren.

STANDARDREFERENZEN

- Diese Tabellen sollten **NUR** als Referenz verwendet werden.
- Fragen Sie Ihren Arzt, bevor Sie mit einer Diät oder einem Trainingsprogramm beginnen.

KÖRPERFETTANTEIL STANDARD

Einstufung		Für Männer					Für Frauen				
Alter	20-29	30-39	40-49	50-59	60+	20-29	30-39	40-49	50-59	60+	
Niedrig	<13	<14	<16	<17	<18	<19	<20	<22	<23	<24	
Normal	14-20	15-21	17-23	18-24	19-25	20-26	21-27	23-29	24-30	25-31	
Mittelhoch	21-23	22-24	24-26	25-27	26-28	27-29	26-28	30-32	31-33	32-34	
Hoch	>23	>24	>26	>27	>28	>29	>30	>32	>33	>34	

BMI-INDEX

Geringes Gewicht	Normalgewicht	Mäßiges Übergewicht	Übergewicht	Hohes Übergewicht	Extrem übergewichtig
<18.5	18.5-24.9	25.0-29.9	30.0-34.9	35.0-39.9	>40

KÖRPERHYDRATATIONSPROZENTSATZ STANDARD

Geschlecht	Alter	Licht	Niedrig	Normal	Hoch
Männlich	10-20	<53	53-57	57-70	>70
	20-40	<50	50-54	54-62	>62
	40-60	<48	48-53	53-59	>59
	60-80	<44	44-49	49-57.5	>57.5
Weiblich	10-20	<52	52-55	55-63	>63
	20-40	<49	49-52	52-60	>60
	40-60	<45	45-49	49-56	>56
	60-80	<39	39-43	43-52.5	>52.5

KÖRPERMUSKELPROZENTSATZ UND STANDARDKNOCHENMASSENPROZENTSATZ

Muskelprozentsatz				
Geschlecht	Licht	Niedrig	Normal	Hoch
Männlich	<35	35-39	39-49	>49
Weiblich	<30	30-35	35-44	>44
Prozentsatz der Knochenmasse				
Geschlecht	Licht	Niedrig	Normal	Hoch
Männlich	<4.2	4.2-4.5	4.5-5.1	>5.1
Weiblich	<3.6	3.6-3.9	3.9-4.3	>4.3

STANDARD DER GRUNDUMSATZRATE

Alter	Frau	Mann
1-2	700 (kcal / Tag)	700 (kcal / Tag)
3-5	860 (kcal / Tag)	900 (kcal / Tag)
6-8	1000 (kcal / Tag)	1090 (kcal / Tag)
9-11	1180 (kcal / Tag)	1290 (kcal / Tag)
12-14	1340 (kcal / Tag)	1480 (kcal / Tag)
15-17	1300 (kcal / Tag)	1610 (kcal / Tag)
18-29	1210 (kcal / Tag)	1550 (kcal / Tag)
30-49	1170 (kcal / Tag)	1500 (kcal / Tag)
50-69	1110 (kcal / Tag)	1350 (kcal / Tag)
70-	1010 (kcal / Tag)	1220 (kcal / Tag)



In Übereinstimmung mit den Richtlinien: 2012/19 / EU und 2015/863 / EU über die Beschränkung der Verwendung gefährlicher Stoffe in elektrischen und elektronischen Geräten sowie deren Abfallentsorgung. Das Symbol mit der gekreuzten Mülltonne auf der Verpackung zeigt an, dass das Produkt am Ende seiner Nutzungsdauer als separater Abfall gesammelt wird. Daher muss jedes Produkt, das das Ende seiner Nutzungsdauer erreicht hat, an spezialisierte Abfallentsorgungszentren zur selektiven Sammlung von elektrischen und elektronischen Abfallgeräten geliefert oder beim Kauf ähnlicher neuer Geräte an den Einzelhändler zurückgegeben werden für eine Basis. Die ordnungsgemäße getrennte Sammlung für die spätere Inbetriebnahme von Geräten, die zum umweltfreundlichen Recycling, zur Behandlung und Entsorgung versandt werden, trägt dazu bei, mögliche negative Auswirkungen auf Umwelt und Gesundheit zu vermeiden und das Recycling und die Wiederverwendung zu optimieren die Komponenten, aus denen das Gerät besteht. . Die missbräuchliche Beseitigung des Produkts durch den Benutzer impliziert die Anwendung von Verwaltungssanktionen in Übereinstimmung mit den Gesetzen.

Bedankt voor het kiezen van onze weegschaal. Lees de instructies aandachtig door voordat u dit apparaat gebruikt en om er zeker van te zijn dat u het optimaal gebruikt.

De hier vermelde veiligheidsmaatregelen verminderen het risico van brand, elektrische schokken en letsel als ze correct worden opgevolgd. Bewaar de handleiding op een veilige plaats voor toekomstig gebruik, evenals de garantie, aankoopbon en doos. Geef deze handleiding eventueel door aan de toekomstige eigenaar van het apparaat. Volg altijd de basisveiligheidsinstructies en risicopreventie-maatregelen bij het gebruik van een elektrisch apparaat. De fabrikant is niet aansprakelijk voor enige schade die het gevolg is van het niet naleven van deze instructies door de gebruiker.

BEVEILIGINGSINSTRUCTIES

Gebruik het apparaat alleen zoals beschreven in de instructies. Het bedrijf is niet verantwoordelijk voor enige schade die kan voortvloeien uit oneigenlijk gebruik.

- Doe je schoenen en sokken uit en plaats je blote voeten in contact met de elektroden wanneer je het lichaamsvetpercentage, % water, % spieren, % botten, BMI en calorieën meet.
- Controleer de batterijen als de weegschaal niet goed werkt. Plaats indien nodig nieuwe batterijen.
- Gebruik een zachte doek met alcohol of glasreiniger om het oppervlak schoon te maken als het vuil is. Zonder zeep of andere chemicaliën. Houd het uit de buurt van water, hitte en extreme kou.
- De weegschaal is een zeer nauwkeurig meetinstrument. Spring of stap nooit op de weegschaal en demonteer de weegschaal niet. Ga er voorzichtig mee om, om te voorkomen dat u de weegschaal breekt.
- De weegschaal is alleen voor gezinsgebruik en is niet geschikt voor professioneel gebruik. Lichaamsvet%, water%, spier%, botstof, BMI en gemeten calorieën zijn alleen ter referentie. U moet een arts raadplegen wanneer u een dieet of trainingsprogramma uitvoert.
- Voorzichtigheid: Glad als het nat is. Het glazen platform kan erg glad zijn als het nat is, dus zorg ervoor dat zowel het glas als je voeten droog zijn voor gebruik. Stap nooit met natte voeten op het weegplateau.
- Personen met pacemakers mogen dit product niet gebruiken.
- Mensen met metalen implantaten kunnen geen nauwkeurige metingen ontvangen.
- Om nauwkeurigheid te garanderen, raden we u aan om elke ochtend op hetzelfde tijdstip metingen uit te voeren.
- Vervang de huidige batterijen door nieuwe wanneer “Lo” op het LCD-scherm verschijnt, wat aangeeft dat de huidige batterijen leeg zijn.
- “Err” op het LCD-scherm geeft overbelasting aan.
- Op het LCD-scherm wordt “Err1” weergegeven als het percentage lichaamsvet lager is dan 5% of meer dan 50%.

- Dit apparaat kan worden gebruikt door kinderen van 8 jaar en ouder en volwassenen met verminderde fysieke, zintuiglijke of mentale capaciteiten of gebrek aan ervaring en kennis, als ze onder toezicht staan of instructies hebben gekregen over het veilige gebruik van het apparaat en de gevaren.

TOETSEN

- SET-toets: Inschakelen, menu selecteren en bevestigen
- UNIT-toets: Eenheidsverandering (kg / lb / st: lb)
- Naar boven toets: Om het menu te uploaden
- Omlaag-toets: Om het menu te verlagen

FUNCTIONEREN

- De batterijen zitten in de doos, plaats ze in het batterijvak aan de achterkant van de weegschaal.
- Gebruik de weegschaal op een hard, plat en schoon oppervlak. Gewichtseenheden kunnen worden aangepast en gekozen tussen kg, lb en ST: LB vanaf de knop aan de achterkant van de schaal.

Gewoon om jezelf te wegen

1. Druk op de basis en het is klaar voor gebruik wanneer het display “00 kg” na “88,8” weergeeft en u kunt op de knoppen Omhoog en Omlaag drukken om de verschillende eenheden (kg / lb / st: lb) te wijzigen.
2. Ga op de weegschaal staan, plaats uw voeten gelijkmatig dicht bij het midden en houd uw lichaam stil totdat de weegschaal uw gewicht stabiliseert. De weegschaal wordt automatisch uitgeschakeld als deze niet meer wordt gebruikt.

Voor gewicht, % lichaamsvet, % water, % spier, % botstof, BMI en calorieën

- Houd de SET-toets ingedrukt om uw persoonlijke gegevens te configureren wanneer het display 00 kg weergeeft. Druk op de Omhoog-of Omlaag-toetsen om een nummer van 0 tot 9 te selecteren als uw persoonlijke code wanneer het codenummer op het display knippert en zodra u uw doelnummer bereikt, drukt u nogmaals op SET om te bevestigen.
- Druk op de knoppen Omhoog of Omlaag om het mannelijke of vrouwelijke profiel te kiezen wanneer het geslachtssymbool op het scherm knippert en druk vervolgens op SET om te bevestigen.
- Druk op de knoppen Omhoog of Omlaag om de gewenste hoogte (100 -240 cm) te bereiken wanneer het pictogram voor nummer en cm op het scherm knippert en druk vervolgens op SET om te bevestigen.
- Druk op de knoppen Omhoog of Omlaag om uw doelleeftijd (10 -80) te bereiken wanneer het woord Leeftijd en het nummer op het scherm knipperen en druk vervolgens op SET om te bevestigen.
- Stap voorzichtig op de weegschaal en houd uw blote voeten in contact met de elektroden. Sta stil en blijf rechtop staan om uw gewicht, lichaamsvetpercentage, waterpercentage, botstofpercentage, BMI en totaal benodigde calorie-inname te bepalen. De waarden voor alles worden een paar seconden weergegeven, worden twee keer herhaald en de schaal wordt automatisch uitgeschakeld als deze niet meer wordt gebruikt.
- Persoonlijke gegevens worden opgeslagen zodra ze zijn geconfigureerd. Bevestig uw gebruikersnummer elke keer dat u de weegschaal gebruikt, uw informatie wordt automatisch weergegeven, u hoeft deze niet opnieuw te configureren.

STANDAARD REFERENTIES

- Deze tabellen mogen **UITSLUITEND** als referentie worden gebruikt.
- Raadpleeg uw arts voordat u met een dieet of trainingsprogramma begint.

LICHAAMSVETPERCENTAGE STANDAARD

Classificatie	Voor mannen					Voor vrouwen				
Leeftijd	20-29	30-39	40-49	50-59	60+	20-29	30-39	40-49	50-59	60+
Laag	<13	<14	<16	<17	<18	<19	<20	<22	<23	<24
Normaal	14-20	15-21	17-23	18-24	19-25	20-26	21-27	23-29	24-30	25-31
Redelijk hoog	21-23	22-24	24-26	25-27	26-28	27-29	26-28	30-32	31-33	32-34
Hoog	>23	>24	>26	>27	>28	>29	>30	>32	>33	>34

BMI-INDEX

Laag gewicht	Normaal gewicht	Matig overgewicht	Overgewicht	Veel overgewicht	Extreem overgewicht
<18.5	18.5-24.9	25.0-29.9	30.0-34.9	35.0-39.9	>40

BODY HYDRATION PERCENTAGE STANDARD

Geslacht	Leeftijd	Licht	Laag	Normaal	Hoog
Mannetje	10-20	<53	53-57	57-70	>70
	20-40	<50	50-54	54-62	>62
	40-60	<48	48-53	53-59	>59
	60-80	<44	44-49	49-57.5	>57.5
Vrouw	10-20	<52	52-55	55-63	>63
	20-40	<49	49-52	52-60	>60
	40-60	<45	45-49	49-56	>56
	60-80	<39	39-43	43-52.5	>52.5

LICHAAMS SPIERPERCENTAGE EN STANDAARD BOTMASSA PERCENTAGE

Spierpercentage				
Geslacht	Licht	Laag	Normaal	Hoog
Mannetje	<35	35-39	39-49	>49
Vrouw	<30	30-35	35-44	>44
Porcentagem de massa óssea				
Geslacht	Licht	Laag	Normaal	Hoog
Mannetje	<4.2	4.2-4.5	4.5-5.1	>5.1
Vrouw	<3.6	3.6-3.9	3.9-4.3	>4.3

BASAAL METABOLISME STANDAARD

Leeftijd	Vrouw	Mens
1-2	700 (kcal / dag)	700 (kcal / dag)
3-5	860 (kcal / dag)	900 (kcal / dag)
6-8	1000 (kcal / dag)	1090 (kcal / dag)
9-11	1180 (kcal / dag)	1290 (kcal / dag)
12-14	1340 (kcal / dag)	1480 (kcal / dag)
15-17	1300 (kcal / dag)	1610 (kcal / dag)
18-29	1210 (kcal / dag)	1550 (kcal / dag)
30-49	1170 (kcal / dag)	1500 (kcal / dag)
50-69	1110 (kcal / dag)	1350 (kcal / dag)
70-	1010 (kcal / dag)	1220 (kcal / dag)



In overeenstemming met de richtlijnen: 2012/19 / EU en 2015/863 / EU betreffende de beperking van het gebruik van gevaarlijke stoffen in elektrische en elektronische apparatuur, evenals hun afvalverwerking. Het symbool met de gekruiste vuilnisbak op de verpakking geeft aan dat het product aan het einde van zijn levensduur als gescheiden afval wordt ingezameld. Daarom moet elk product dat het einde van zijn levensduur heeft bereikt, worden afgeleverd bij gespecialiseerde afvalverwijderingscentra voor de selectieve inzameling van afgedankte elektrische en elektronische apparatuur, of bij de aankoop van soortgelijke nieuwe apparatuur in één keer aan de detailhandelaar worden geretourneerd. voor één basis. Een juiste gescheiden inzameling voor latere inbedrijfstelling van apparatuur die wordt verzonden om te worden gerecycled, behandeld en op milieuvriendelijke wijze afgevoerd, helpt mogelijke negatieve effecten op het milieu en de gezondheid te voorkomen en optimaliseert recycling en hergebruik van de componenten waaruit het apparaat bestaat. .De onrechtmatige eliminatie van het product door de gebruiker impliceert de toepassing van administratieve sancties in overeenstemming met de wetten.

Dziękujemy za wybranie naszej wagi. Przed użyciem tego urządzenia i aby zapewnić jego najlepsze wykorzystanie, należy uważnie przeczytać instrukcję.

Wymienione tutaj środki bezpieczeństwa zmniejszają ryzyko pożaru, porażenia prądem elektrycznym i obrażeń, jeśli są właściwie przestrzegane. Instrukcję należy przechowywać w bezpiecznym miejscu do wykorzystania w przyszłości, jak również gwarancję, dowód zakupu i opakowanie. Jeśli ma to zastosowanie, przekaż tę instrukcję przyszłemu właścicielowi urządzenia. Zawsze przestrzegaj podstawowych instrukcji bezpieczeństwa i środków zapobiegania ryzyku podczas korzystania z urządzenia elektrycznego. Producent nie ponosi odpowiedzialności za szkody wynikłe z nieprzestrzegania niniejszej instrukcji przez użytkownika.

INSTRUKCJE BEZPIECZEŃSTWA

Używaj urządzenia tylko zgodnie z opisem w instrukcji. Firma nie ponosi odpowiedzialności za jakiegokolwiek szkody wynikające z niewłaściwego użytkowania.

- Zdejmij buty i skarpetki i umieść bosc stopy w kontakcie z elektrodami, biorąc procent tkanki tłuszczowej,% wody,% mięśni,% kości, BMI i kalorie.
- Sprawdź baterie, jeśli waga nie działa poprawnie. W razie potrzeby włóż nowe baterie.
- Użyj miękkiej szmatki z alkoholem lub środkiem do czyszczenia szkła, aby oczyścić powierzchnię, jeśli jest brudna. Bez mydła i innych chemikaliów. Trzymaj go z dala od wody, ciepła i ekstremalnego zimna.
- Skala jest wysoce precyzyjnym urządzeniem pomiarowym. Nigdy nie podskakuj, nie stawaj na wagę ani nie rozkładaj jej na części i obchodź się z nią ostrożnie, aby uniknąć jej złamania podczas przenoszenia.
- Waga jest przeznaczona wyłącznie do użytku rodzinnego i nie nadaje się do użytku profesjonalnego. % Tkanki tłuszczowej,% wody,% mięśni, Substancja kostna, BMI i Mierzone kalorie są jedynie w celach informacyjnych. Podczas wykonywania dowolnej diety lub programu ćwiczeń należy skonsultować się z lekarzem.
- Uwaga: Śliskie kiedy mokre. Szklana platforma może być bardzo śliska, gdy jest mokra, dlatego przed użyciem upewnij się, że szyba i stopy są suche. Nigdy nie wchodź na platformę wagi mokrymi stopami.
- Osoby z rozrusznikami serca nie powinny używać tego produktu.
- Osoby z metalowymi implantami nie będą mogły uzyskać dokładnych odczytów.
- Aby zapewnić dokładność, zalecamy wykonywanie pomiarów o tej samej porze każdego ranka.
- Wymień obecne baterie na nowe, gdy na wyświetlaczu pojawi się „Lo”, co oznacza, że bieżące baterie są wyczerpane.
- „Err” na ekranie LCD oznacza przeciążenie.
- Wyświetlacz LCD pokaże „Err!”, jeśli procent tkanki tłuszczowej jest mniejszy niż 5% lub większy niż 50%.

- To urządzenie może być używane przez dzieci w wieku 8 lat i starsze oraz osoby dorosłe o ograniczonych zdolnościach fizycznych, sensorycznych lub umysłowych lub nieposiadające doświadczenia i wiedzy, jeżeli znajdują się pod nadzorem lub zostały poinstruowane w zakresie bezpiecznego użytkowania urządzenia i rozumieją zasady związane z tym zagrożenia.

GUZIKI

- Klawisz SET: Włącz, wybierz menu i potwierdź
- Klawisz UNIT: Zmiana jednostki (kg / lb / st: lb)
- Klawisz w górę: Aby załadować menu
- Klawisz w dół: Aby obniżyć menu

FUNKCJONOWANIE

- Baterie znajdują się w pudełku, włóż je do komory baterii z tyłu wagi.
- Używaj wagi na twardej, płaskiej, czystej powierzchni. Jednostki masy można regulować i wybierać między kg, funtami i ST: LB od przycisku z tyłu wagi.

Tylko się zważyć

1. Naciśnij podstawę i urządzenie będzie gotowe do użycia, gdy na wyświetlaczu pojawi się „00 kg” po „88,8”, i możesz nacisnąć przyciski W górę i W dół, aby zmienić różne jednostki (kg / lb / st: lb).
2. Stań na wadze, umieść stopy równomiernie blisko środka i utrzymuj ciało w miejscu, dopóki waga nie ustabilizuje masy. Waga wyłączy się automatycznie, jeśli nie będzie więcej używana.

Dla masy ciała, % tkanki tłuszczowej, % wody, % mięśni, % substancji kostnej, BMI i kalorii

- Naciśnij i przytrzymaj przycisk SET, aby skonfigurować swoje dane osobowe, gdy wyświetlacz pokaże 00 kg. Naciskaj klawisze W górę lub W dół, aby wybrać liczbę od 0 do 9 jako kod osobisty, gdy numer kodu miga na wyświetlaczu, a po osiągnięciu numeru docelowego naciśnij ponownie przycisk SET, aby potwierdzić.
- Naciśnij przycisk W górę lub W dół, aby wybrać profil męski lub żeński, gdy symbol płci miga na ekranie, a następnie naciśnij przycisk SET, aby potwierdzić.
- Naciskaj przyciski W górę lub W dół, aby osiągnąć żądaną wysokość (100–240 cm), gdy na ekranie miga ikona liczby i cm, a następnie naciśnij przycisk SET, aby potwierdzić.
- Naciskaj przyciski W górę lub W dół, aby osiągnąć docelowy wiek (10–80), gdy słowo Wiek i liczba migają na ekranie, a następnie naciśnij przycisk SET, aby potwierdzić.
- Stań delikatnie na wadze i utrzymuj bosc stopy w kontakcie z elektrodami. Stój nieruchomo i utrzymuj postawę wyprostowaną, aby uzyskać odczyty masy ciała, zawartości tłuszczu w ciele, zawartości wody, zawartości substancji kostnych, BMI i odczytów całkowitego zapotrzebowania na kalorie. Wartości dla wszystkiego będą wyświetlane przez kilka sekund, powtórzą się dwukrotnie, a waga wyłączy się automatycznie, gdy już jej nie będziesz używać.
- Dane osobowe będą przechowywane po ich skonfigurowaniu. Potwierdź swój numer użytkownika za każdym razem, gdy użyjesz wagi, informacje będą wyświetlane automatycznie, nie ma potrzeby ponownej konfiguracji.

ODNIESIENIA STANDARDOWE

- Tabele te powinny być używane **WYŁĄCZNIE W ODNIESIENIU**.
- Skonsultuj się z lekarzem przed rozpoczęciem jakiegokolwiek diety lub programu ćwiczeń.

NORMA PROCENTOWA TKANKI TŁUSZCZOWEJ

Klasyfikacja	Dla mężczyzn					Dla kobiet				
Wiek	20-29	30-39	40-49	50-59	60+	20-29	30-39	40-49	50-59	60+
Niska	<13	<14	<16	<17	<18	<19	<20	<22	<23	<24
Normalna	14-20	15-21	17-23	18-24	19-25	20-26	21-27	23-29	24-30	25-31
Średnio wysoki	21-23	22-24	24-26	25-27	26-28	27-29	26-28	30-32	31-33	32-34
Wysoki	>23	>24	>26	>27	>28	>29	>30	>32	>33	>34

INDEKS BMI

Niska waga	Normalna waga	Umiarkowana nadwaga	Nadwaga	Wysoka nadwaga	Ekstremalna nadwaga
<18.5	18.5-24.9	25.0-29.9	30.0-34.9	35.0-39.9	>40

STANDARDOWY PROCENT NAWODNIENIA ORGANIZMU

Płeć	Wiek	Światło	Niska	Normalna	Wysoki
Męski	10-20	<53	53-57	57-70	>70
	20-40	<50	50-54	54-62	>62
	40-60	<48	48-53	53-59	>59
	60-80	<44	44-49	49-57.5	>57.5
Płeć żeńska	10-20	<52	52-55	55-63	>63
	20-40	<49	49-52	52-60	>60
	40-60	<45	45-49	49-56	>56
	60-80	<39	39-43	43-52.5	>52.5

PROCENT MIĘŚNI CIAŁA I STANDARDOWY PROCENT MASY KOSTNEJ

Procent mięśni				
Płeć	Światło	Niska	Normalna	Wysoki
Męski	<35	35-39	39-49	>49
Płeć żeńska	<30	30-35	35-44	>44
Procent masy kostnej				
Płeć	Światło	Niska	Normalna	Wysoki
Męski	<4.2	4.2-4.5	4.5-5.1	>5.1
Płeć żeńska	<3.6	3.6-3.9	3.9-4.3	>4.3

PODSTAWOWA NORMA TEMPA METABOLIZMU

Alter	Frau	Mann
1-2	700 (kcal / dzień)	700 (kcal / dzień)
3-5	860 (kcal / dzień)	900 (kcal / dzień)
6-8	1000 (kcal / dzień)	1090 (kcal / dzień)
9-11	1180 (kcal / dzień)	1290 (kcal / dzień)
12-14	1340 (kcal / dzień)	1480 (kcal / dzień)
15-17	1300 (kcal / dzień)	1610 (kcal / dzień)
18-29	1210 (kcal / dzień)	1550 (kcal / dzień)
30-49	1170 (kcal / dzień)	1500 (kcal / dzień)
50-69	1110 (kcal / dzień)	1350 (kcal / dzień)
70-	1010 (kcal / dzień)	1220 (kcal / dzień)



Zgodnie z dyrektywami: 2012/19 / UE i 2015/863 / UE w sprawie ograniczenia stosowania niebezpiecznych substancji w sprzęcie elektrycznym i elektronicznym, a także ich usuwania. Symbol z przekreślonym pojemnikiem na śmieci pokazany na opakowaniu oznacza, że produkt pod koniec okresu użytkowania będzie zbierany jako osobny odpad. Dlatego każdy produkt, który osiągnął koniec okresu użytkowania, musi zostać dostarczony do wyspecjalizowanych centrów usuwania odpadów w celu selektywnej zbiórki zużytego sprzętu elektrycznego i elektronicznego lub zwrócony do sprzedawcy przy zakupie podobnego nowego sprzętu, w jednym dla jednej bazy. Właściwa selektywna zbiórka w celu późniejszego uruchomienia sprzętu przeznaczonego do recyklingu, obróbki i utylizacji w sposób przyjazny dla środowiska pomaga zapobiegać potencjalnym negatywnym skutkom dla środowiska i zdrowia oraz optymalizuje recykling i ponowne użycie elementy składające się na urządzenie. Niewłaściwe usunięcie produktu przez użytkownika oznacza nałożenie sankcji administracyjnych zgodnie z prawem.

[illegible]

[illegible]

CREATE



FR

Cet appareil
se recycle

À DÉPOSER
EN MAGASIN



À DÉPOSER
EN DÉCHÈTERIE



OU

Points de collecte sur www.quefairedemesdechets.fr
Privilégiez la réparation ou le don de votre appareil !



RoHS



/

Made in P.R.C.