

## Sehr geehrte Kunden,

vielen Dank für den Kauf dieser praktischen Waage. Mit dieser Waage behalten Sie nicht nur Ihr Gewicht im Blick, sie erhalten auch eine praktische Übersicht über Ihren Anteil an Körperfett und Wasser. Bitte lesen Sie diese Kurzanleitung und die ausführliche Bedienungsanleitung auf der mitgelieferten CD-Rom aufmerksam durch und befolgen Sie die darin aufgeführten Hinweise und Tipps, damit Sie Ihre neue Waage stets optimal einsetzen können.

## Lieferumfang

- Waage
- Software-CD
- USB-Kabel
- Bedienungsanleitung

Sie benötigen zusätzlich: 2 Batterien des Typs AAA (Micro)

## Verwendung der Waage

- **Batterien einlegen**  
Drehen Sie die Waage um. Öffnen Sie das Batteriefach an der Unterseite der Waage. Legen Sie zwei Batterien des Typs AAA ein. Achten Sie dabei auf den Hinweis zur Polarität am Boden des Batteriefachs. Schließen Sie das Batteriefach wieder.
- **Die Gewichtseinheit einstellen**  
Aktivieren Sie die Waage, indem Sie mit dem Fuß darauf tippen. Drücken Sie dann die Taste kg/st/lb an der Rückseite der Waage, bis die gewünschte Einheit im Display angezeigt wird.

## Datum und Uhrzeit einstellen



### HINWEIS:

*Datum und Uhrzeit werden verwendet, um Ihre Ergebnisse korrekt an die Software zu übertragen.*

Sobald neue Batterien eingelegt wurden, müssen Sie Datum und Uhrzeit einstellen. Zum Ändern der Werte verwenden Sie die Taste **UP** und **DOWN**. Sie können die Werte dabei in kleinen Schritten ändern, indem Sie die Tasten wiederholt drücken oder in großen Schritten, indem Sie die Tasten gedrückt halten.

1. Warten Sie, bis die Waage sich ausgeschaltet hat. Drücken Sie kurz die Taste **SET**.
2. Das Jahr wird angezeigt. Halten Sie die Taste **SET** gedrückt, bis das Jahr zu blinken beginnt.
3. Stellen Sie das Jahr mit den Tasten **UP** oder **DOWN** ein. Bestätigen Sie, indem Sie kurz die Taste **SET** drücken.
4. Der Monat blinkt. Stellen Sie den Monat mit den Tasten **UP** oder **DOWN** ein. Bestätigen Sie, indem Sie kurz die Taste **SET** drücken.
5. Der Tag blinkt. Stellen Sie den Tag mit den Tasten **UP** oder **DOWN** ein. Bestätigen Sie, indem Sie kurz die Taste **SET** drücken.
6. Die Stunde blinkt. Stellen Sie die Stunde mit den Tasten **UP** oder **DOWN** ein. Bestätigen Sie, indem Sie kurz die Taste **SET** drücken.
7. Die Minuten blinken. Stellen Sie die Minuten mit den Tasten **UP** oder **DOWN** ein. Bestätigen Sie, indem Sie kurz die Taste **SET** drücken.

## Einen Nutzer anlegen

Sie können bis zu zehn separate Nutzer anlegen. Die Waage trennt die Wiege- und Messergebnisse später dann in der Software-Auswertung.

1. Tippen Sie die Trittfläche der Waage an, sodass im Display **88888** steht.
2. Drücken Sie die Taste **SET**. Das Display blinkt.
3. Wählen Sie die Nummer des Nutzers, den Sie anlegen möchten, mit der Taste **UP** oder **DOWN** aus. Bestätigen Sie mit der Taste **SET**.
4. Wählen Sie das Geschlecht und den Aktivitätsgrad des Nutzers mit der Taste **UP** oder **DOWN** aus.



weiblich, durchschnittlich sportlich



männlich, durchschnittlich sportlich



weiblich, sehr sportlich



männlich, sehr sportlich

Bestätigen Sie, indem Sie die Taste **SET** drücken.

5. Wählen Sie die Körpergröße des Nutzers mit den Tasten **UP** oder **DOWN** aus. Bestätigen Sie, indem Sie kurz die Taste **SET** drücken.
6. Wählen Sie das Alter des Nutzers mit den Tasten **UP** oder **DOWN** aus. Bestätigen Sie, indem Sie kurz die Taste **SET** drücken.

Nun können Sie sich wiegen.

## Wiegen

Sie können sich wiegen, ohne einen der voreingestellten Nutzer zu verwenden. In diesem Fall wird nur Ihr Gewicht angezeigt. Wenn Sie einen der voreingestellten Nutzer verwenden, werden alle verfügbaren Messwerte angezeigt und gespeichert.

### • Nur wiegen

Stellen Sie die Waage auf einen ebenen, glatten Boden. Vermeiden Sie das Wiegen auf Teppichboden, da der weiche Bodenbelag das Messergebnis verfälschen kann.

Tippen Sie die Trittfläche der Waage mit dem Fuß an. Sie schaltet sich automatisch ein.

Ziehen Sie Schuhe und Strümpfe aus. Stellen Sie sich mit nackten Füßen auf die Waage, sobald das Display **0,0** anzeigt. Stehen Sie möglichst aufrecht und still. Nach einigen Augenblicken wird im Display das Gewicht angezeigt.

### • Wiegen und Körperanalyse

Stellen Sie die Waage auf einen ebenen, glatten Boden. Vermeiden Sie das Wiegen auf Teppichboden, da der weiche Bodenbelag das Mess-Ergebnis verfälschen kann. Wiegen Sie sich nur mit nackten Füßen.

1. Tippen Sie die Waage mit dem Fuß an. Sie schaltet sich automatisch ein.
2. Drücken Sie die Taste **SET** und wählen Sie dann mit den Tasten **UP** und **DOWN** einen der voreingestellten Nutzer aus. Die eingegebenen Werte werden angezeigt.
3. Stellen Sie sich auf die Waage, sobald das Display **0,0** anzeigt. Stehen Sie möglichst aufrecht und still. Nach einigen Augenblicken wird im Display das Ergebnis angezeigt.
4. Zuerst wird das Gewicht in der ausgewählten Einheit angezeigt.
5. Dann wird der Körperfettanteil in Prozent angezeigt.
6. Dann wird der Körperwasseranteil in Prozent angezeigt.
7. Dann wird die Muskelmasse angezeigt.
8. Zuletzt wird der Knochenanteil angezeigt.



#### **HINWEIS:**

*Es ist vollkommen normal, dass die Prozentangaben addiert mehr als 100 ergeben. Dies liegt daran, dass Muskelmasse sowohl Fett als auch Wasser enthält.*

## Bedeutung der Symbole im Display



Männlicher Nutzer



Weiblicher Nutzer



Sportlicher Nutzer



Körperfettanteil



Wasseranteil



Muskelmasse



Knochenmineralanteil



Monat



Tag



Alter



Zu hohes Gewicht



Zu viel oder zu wenig Körperfett / Messfehler



Geringe Batterieladung



#### **HINWEIS:**

*Lesen Sie die ausführliche Bedienungsanleitung auf der mitgelieferten CD-Rom, bevor Sie die Software installieren.*

## Technische Daten

Maximale Belastung: 150 kg / 330 lb / 23 st

Genauigkeit: 0,1 kg / 0,2 lb/

Persönliche Speicher: 10

Körpergröße der Benutzer: mindestens 1m

Alter der Benutzer: mindestens 10 Jahre

### • Körperfett:

Messbereich: 5 – 80%

Genauigkeit: 0,1%

### • Wasser:

Messbereich: 10 – 80%

Genauigkeit: 0,1%

## Chère cliente, cher client,

Nous vous remercions pour l'achat de cet article. Cette balance vous aidera à garder un œil averti sur votre poids, complété par un aperçu des proportions d'eau et de graisse contenues dans votre corps. Afin d'utiliser au mieux votre nouveau produit, veuillez lire attentivement ce guide de démarrage rapide ainsi que le mode d'emploi présent sur le CD-ROM fourni, et respecter les consignes et astuces suivantes.

### Contenu

- Balance
- CD logiciel
- Câble USB
- Mode d'emploi

Alimentation via 2 piles de type AAA (non fournies)

### Utilisation de la balance

- **Mise en place des piles**  
Retournez la balance. Ouvrez le compartiment pile situé sous la balance. Insérez deux piles de type AAA. Respectez les consignes de polarité inscrites dans le socle du compartiment. Refermez le compartiment à piles.
- **Définir l'unité de mesure**  
Activez la balance en appuyant dessus avec le pied. Appuyez ensuite sur la touche kg/st/lb située sur le côté de la balance, jusqu'à ce que l'unité de mesure souhaitée s'affiche sur l'écran.

### Régler la date et l'heure



#### NOTE:

La date et l'heure sont utilisées pour transmettre correctement vos résultats au logiciel.

Dès que de nouvelles piles sont insérées, vous devez systématiquement régler la date et l'heure. Pour modifier les valeurs, appuyez sur les touches **UP** et **DOWN**. Vous pouvez modifier les valeurs par petites étapes en appuyant de façon répétée sur ces touches, ou bien par grandes étapes en maintenant ces touches enfoncées quelques secondes.

1. Attendez que la balance se soit éteinte. Appuyez brièvement sur la touche **SET**.
2. L'année s'affiche. Maintenez la touche **SET** enfoncée jusqu'à ce que l'année se mette à clignoter.
3. Réglez l'année avec les touches **UP** ou **DOWN**. Confirmez en appuyant brièvement sur **SET**.
4. Le mois clignote. Réglez le mois avec les touches **UP** ou **DOWN**. Confirmez en appuyant brièvement sur **SET**.
5. Le jour clignote. Réglez le jour avec les touches **UP** ou **DOWN**. Confirmez en appuyant brièvement sur **SET**.
6. L'heure clignote. Réglez l'heure avec les touches **UP** ou **DOWN**. Confirmez en appuyant brièvement sur **SET**.
7. Les minutes clignotent. Réglez les minutes avec les touches **UP** ou **DOWN**. Confirmez en appuyant brièvement sur **SET**.

### Créer un utilisateur

Vous pouvez créer jusqu'à dix profils d'utilisateurs distincts. La balance divise les résultats de pesée et de mesure ultérieurement dans l'évaluation logicielle.

1. Appuyez sur la plate-forme de la balance, de manière à ce que l'écran affiche **88888**.
2. Appuyez sur la touche **SET**. L'écran clignote.
3. Choisissez le numéro de l'utilisateur que vous souhaitez lui attribuer ; utilisez pour cela les touches **UP** ou **DOWN**. Confirmez avec la touche **SET**.
4. Sélectionnez le sexe et le degré d'activité de l'utilisateur à l'aide des touches **UP** ou **DOWN**.



femme, moyennement sportive



homme, moyennement sportive



femme, très sportive



homme, très sportif

Confirmez en appuyant sur **SET**.

5. Définissez la taille de l'utilisateur à l'aide des touches **UP** ou **DOWN**. Confirmez en appuyant brièvement sur **SET**.
6. Définissez l'âge de l'utilisateur avec les touches **UP** ou **DOWN**. Confirmez en appuyant brièvement sur **SET**.

Vous pouvez maintenant vous peser.

## Se peser

Vous pouvez vous peser sans utiliser de profil utilisateur. Dans ce cas, seul votre poids actuel est affiché. Si vous utilisez un des profils utilisateurs créés, toutes les valeurs de mesure disponibles sont affichées et sauvegardées.

### • Pesage uniquement

Placez la balance sur une surface lisse et plane. Évitez de vous peser sur un tapis car une surface molle peut fausser les résultats de la mesure.

Appuyez sur la plate-forme de la balance avec votre pied. Elle s'allume automatiquement.

Retirez vos chaussures et chaussettes. Montez sur la balance, pieds nus, dès qu'elle affiche **0,0**. Restez aussi immobile et droit que possible. Au bout de quelques instants, le poids s'affiche sur l'écran.

### • Pesage et analyse corporelle

Placez la balance sur une surface lisse et plane. Évitez de vous peser sur un tapis car une surface molle peut fausser les résultats de la mesure. Pesez-vous uniquement pieds nus.

1. Appuyez sur la balance avec votre pied. Elle s'allume automatiquement.
2. Appuyez sur la touche **SET** et choisissez un des profils utilisateurs en mémoire à l'aide des touches **UP** et **DOWN**. Les valeurs saisies s'affichent.
3. Montez sur la balance dès qu'elle affiche **0,0**. Restez aussi immobile et droit que possible. Au bout de quelques instants, le résultat s'affiche sur l'écran.
4. Tout d'abord, le poids s'affiche dans l'unité de mesure sélectionnée.
5. Puis le pourcentage de graisse corporelle s'affiche à son tour.
6. Ensuite, c'est le pourcentage d'eau qui s'affiche.
7. Vient alors l'indication de la masse musculaire.
8. Enfin, la masse osseuse s'affiche.



#### NOTE:

*Il est parfaitement normal que le total additionné des résultats en pourcentage dépasse 100. Cela est dû au fait que la masse musculaire et la graisse contiennent elles aussi de l'eau.*

## Signification des symboles sur l'écran



Utilisateur masculin



Utilisateur féminin



Utilisateur sportif



Masse graisseuse



Pourcentage d'eau



Masse musculaire



Densité minérale osseuse



Mois



Jour



Âge



Poids excessif



Trop ou pas assez de graisse corporelle / Erreur de mesure



Batterie faible



#### NOTE:

*Avant d'installer le logiciel, veuillez lire l'intégralité de la notice présente sur le CD-rom fourni.*

## Caractéristiques techniques

Charge maximale : 150 kg / 330 lb / 23 st

Précision : 0,1 kg / 0,2 lb/

Profil d'utilisateurs disponibles : 10

Taille des utilisateurs : 1m minimum

Âge des utilisateurs : 10 ans minimum

### • Graisse corporelle :

Plage de mesure : 5 – 80%

Précision : 0,1%

### • Eau :

Plage de mesure : 10 – 80%

Précision : 0,1%

