



manual de instrucciones

ES

instructions manual

EN

mode d'emploi

FR

manual de instruções

PT

használati utasítás

HU

تعليمات التشغيل

AR

ufesa

báscula analítica

BE1850

¡Estimado cliente! ●●●●●●●●●●●●●●●●●●

Le felicitamos por haber elegido nuestro aparato y le damos la bienvenida a la comunidad de usuarios de productos ufesa.

Por favor, lea estas instrucciones atentamente. Preste especial atención a las instrucciones de seguridad. Guarde este manual de usuario para futuras consultas.

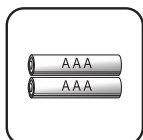
Modo de empleo de la balanza



No golpee la báscula



No use ni guarde la balanza en lugares húmedos



Si no utiliza la báscula durante un tiempo prolongado, retire las pilas



Evite sobrecargar la báscula



No coloque nada sobre la báscula



No la sumerja en agua



Tenga cuidado de no resbalsarse en la plataforma

Las mujeres embarazadas pueden usar solo la función de pesaje.



El dispositivo está destinado solo para uso doméstico en interiores.



El aparato está diseñado exclusivamente para su uso en hogares ubicados como máximo a 2000 m sobre el nivel del mar.

Datos técnicos



Las especificaciones técnicas figuran en la placa de características del aparato.

- Carga máxima: 180 kg / 28 st 8 lb / 400 lb
- Incremento en la medición del peso: 0,1 kg / 0,2 lb
- Tipo de pila: 1,5 V AAA
- Altura: 80-220 cm, 2'8" - 7'2"
- Edad: 6-100 años
- Memoria para 12 usuarios
- Modo infantil: 6-12 años
- Modo deportista: 15-50 años
- Precisión de la medición:
 - 0,1% de contenido corporal de grasa
 - 0,1% de contenido corporal de agua
 - 0,1% de contenido de masa muscular
 - 1 caloría IMB

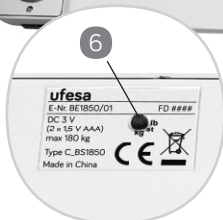
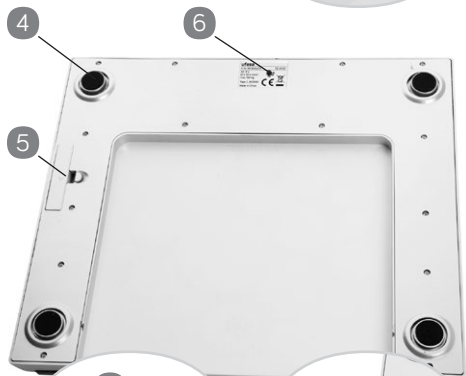
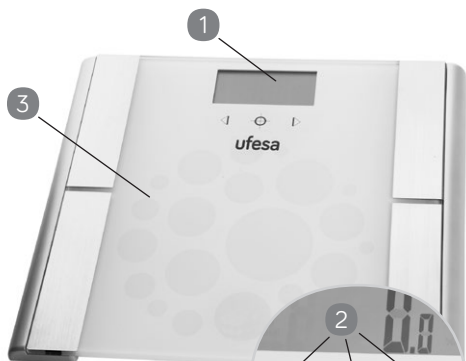
Las personas con marcapasos no deberían utilizar este aparato. En caso de duda, consulte a su médico.



Estructura de la balanza



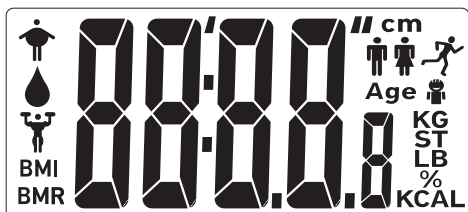
- 1 Pantalla
- 2 Botones de función
- 3 Plataforma de pesaje con sistema AIB (análisis de impedancia bioeléctrica)
- 4 Pies de goma
- 5 Compartimento de las pilas (2 x 1,5 V AAA)
- 6 Botón de selección de unidades de medida



Panel de control



PANTALLA - SÍMBOLOS



- sexo y complejión corporal

- contenido de grasa

- contenido de agua

- contenido de masa muscular

BMI - índice de masa corporal

BMR - índice de necesidades calóricas óptimas

Age - edad

KG
ST
LB
%
KCAL - unidades de medición

BOTONES DE FUNCIÓN

- establecer / confirmar

- aumentar valor / seleccionar


- reducir valor / seleccionar

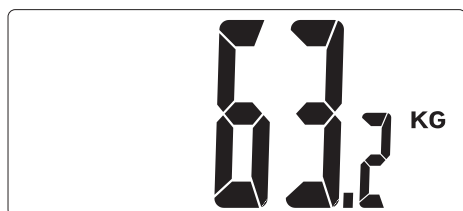
Modo de empleo y mantenimiento de la balanza



MODO DE EMPLEO

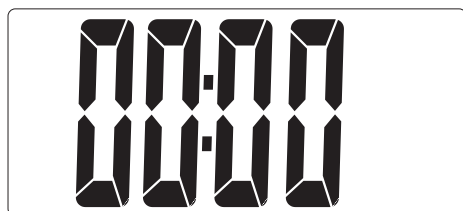
- 1 Extraiga la báscula de la caja.
- 2 Introduzca las pilas adecuadas en el compartimento de las pilas (véase "SUSTITUCIÓN DE LAS PILAS").

- 3 Encienda la báscula subiéndose en la plataforma de pesaje.
- 4 Establezca la unidad de peso deseada, manteniendo pulsado el botón de selección de unidad de medida situado en la parte inferior de la báscula, hasta que aparezca la unidad deseada.
- 5 Introduzca los datos de la persona que se va a pesar (véase “LA FUNCIÓN DE ANÁLISIS DE LA COMPOSICIÓN CORPORAL”).
- 6 Para realizar la medición, espere hasta que en la pantalla aparezca . Coloque los pies en la plataforma de pesaje de tal forma que cada pie se encuentre sobre una placa de metal a ambos lados de la plataforma de pesaje.
- 7a Cuando se establezca el valor medido, si la báscula no detecta al usuario, el aparato mostrará el peso medido y, al cabo de unos 5 segundos, se apagará automáticamente (función de pesaje).



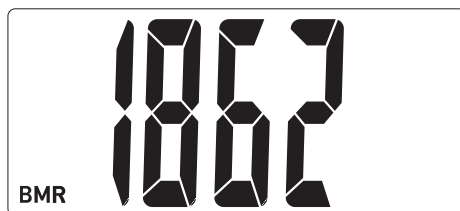
La báscula no detectará al usuario si los pies no están en contacto con los sensores situados en la plataforma de pesaje (por ejemplo, si se pesa con los zapatos puestos).

- 7b Cuando el valor medido se establece, introduzca los datos del usuario. Al detectarlo, la báscula comenzará a realizar la medición.



En la pantalla del aparato, aparte del peso, se mostrará el contenido de masa muscular, contenido de grasa, agua, el IMC (índice de masa corporal) y el IMB (índice metabólico basal).

Los datos se mostrarán de forma continua durante 3 segundos y se repetirán 2 veces. Luego el aparato se apagará automáticamente.



Para obtener resultados más precisos y fiables, humedezca los pies con un paño y súbase en la báscula con los pies mojados.

Compare los resultados obtenidos con los datos incluidos en las tablas que se presentan más adelante en este manual de instrucciones (véase **Tablas de resultados**).

SUSTITUCIÓN DE LAS PILAS

El compartimento de las pilas se encuentra en la parte inferior de la báscula.

- 1 Para sustituir las pilas, abra la tapa del compartimento de las pilas y retire las pilas descargadas.
- 2 Introduzca dos pilas nuevas 1,5 V AAA.

Preste atención a la polaridad correcta de las pilas.

La polaridad correcta de las pilas se describe en el compartimento de las pilas.

- 3 Cierre la tapa del compartimento de las pilas.




FUNCIÓN DE ANÁLISIS DE LA COMPOSICIÓN CORPORAL

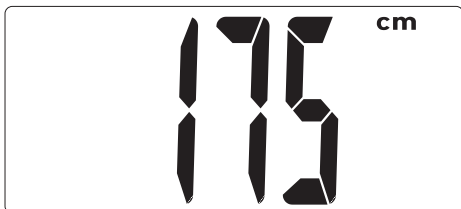
En función de los datos introducidos (sexo, edad, altura) y las mediciones realizadas, el aparato, aparte del peso, mostrará otros parámetros como: el contenido de masa muscular, contenido de grasa, agua, el IMC y el IMB.

La báscula puede memorizar los datos de 12 usuarios diferentes.

Para introducir los datos del usuario, siga las siguientes instrucciones.

SELECCIÓN DE POSICIÓN EN LA MEMORIA







- 1 Pulse el botón  para iniciar el modo de configuración. Empezará a parpadear 1, es decir, los datos del usuario 1.
- 2 Asigne el número con los botones .
- 3 Pulse el botón  para confirmar la selección e introducir otros datos.



SELECCIÓN DE SEXO Y COMPLEXIÓN CORPORAL

Para configurar el sexo y la complexión corporal, seleccione con los botones  el símbolo adecuado.


Se encuentran disponibles las siguientes opciones:


hombre , mujer , hombre atlético  , mujer atlética , niño .


El ajuste de los siguientes parámetros se lleva a cabo de manera análoga.



INDICADORES DE ADVERTENCIA

Cambiar la pila – en la pantalla se muestra el símbolo . La balanza se apagará automáticamente después de unos segundos.

 – el valor medido no es estable, medición fallida del contenido de grasa.

Sobrecarga – en caso de que el valor en la plataforma de pesaje supere los 180 kg, en la pantalla se muestra el símbolo . Retire la carga para evitar daños a la báscula.

No exceda la capacidad máxima de la báscula (180 kg).



 – error de puesta a cero.

Limpieza y mantenimiento



Limpie la balanza con un paño ligeramente húmedo. No sumerja la balanza en agua ni utilice productos abrasivos.

Tablas de resultados



PORCENTAJE DE GRASA – INTERVALO PARA NIÑOS

Edad	Bajo	Óptimo	Moderado	Alto
6	≤12.4	12.5 - 19.5	19.6 - 22.6	≥22.7
7	≤12.6	12.7 - 20.4	20.5 - 24.0	≥24.1
8	≤12.7	12.8 - 21.3	21.4 - 25.4	≥25.5
9	≤12.8	12.9 - 22.2	22.3 - 26.7	≥26.8
10	≤12.8	12.9 - 22.8	22.9 - 27.8	≥27.9
11	≤12.6	12.7 - 23.0	23.1 - 28.2	≥28.3
12	≤12.1	12.2 - 22.7	22.8 - 27.8	≥27.9
13	≤11.5	11.6 - 22.0	22.1 - 26.9	≥27.0
14	≤10.9	11.0 - 21.3	21.4 - 25.8	≥25.9
15	≤10.4	10.5 - 20.7	20.8 - 24.9	≥25.0
16	≤10.1	10.2 - 20.3	20.4 - 24.2	≥24.3
17	≤9.8	9.9 - 20.1	20.2 - 23.8	≥23.9
18	≤9.6	9.7 - 20.1	20.2 - 23.5	≥23.6

PORCENTAJE DE GRASA – INTERVALO PARA NIÑAS

Edad	Bajo	Óptimo	Moderado	Alto
6	≤14.4	14.5 - 23.0	23.1 - 26.1	≥26.2
7	≤14.9	15.0 - 24.5	24.6 - 27.9	≥28.0
8	≤15.3	15.4 - 26.0	26.1 - 29.6	≥29.7
9	≤15.7	15.8 - 27.2	27.3 - 31.1	≥31.2
10	≤16.0	16.1 - 28.2	28.3 - 32.1	≥32.2
11	≤16.1	16.2 - 28.8	28.9 - 32.7	≥32.8
12	≤16.1	16.2 - 29.1	29.2 - 33.0	≥33.1
13	≤16.1	16.2 - 29.4	29.5 - 33.2	≥33.3
14	≤16.0	16.1 - 29.6	29.7 - 33.5	≥33.6
15	≤15.7	15.8 - 29.9	30.0 - 33.7	≥33.8
16	≤15.5	15.6 - 30.1	30.2 - 34.0	≥34.1
17	≤15.1	15.2 - 30.1	30.2 - 34.3	≥34.4
18	≤14.7	14.8 - 30.8	30.9 - 34.7	≥34.8

PORCENTAJE DE GRASA – INTERVALO PARA HOMBRES

Edad	Bajo	Óptimo	Moderado	Alto
19 - 39	≤8	8.1 - 19.9	20 - 24.9	≥25
40 - 59	≤11	11.1 - 21.9	22 - 27.9	≥28
60+	≤13	13.1 - 24.9	25 - 29.9	≥30

PORCENTAJE DE GRASA – INTERVALO PARA MUJERES

Edad	Bajo	Óptimo	Moderado	Alto
19 - 39	≤21	21.1 - 32.9	33 - 38.9	≥39
40 - 59	≤23	23.1 - 33.9	34 - 39.9	≥40
60+	≤24	24.1 - 35.9	36 - 41.9	≥42

Los porcentajes de contenido corporal de grasa se muestran únicamente a título ilustrativo. Antes de realizar cambios en su dieta y programa de ejercicios, consulte siempre a su médico.

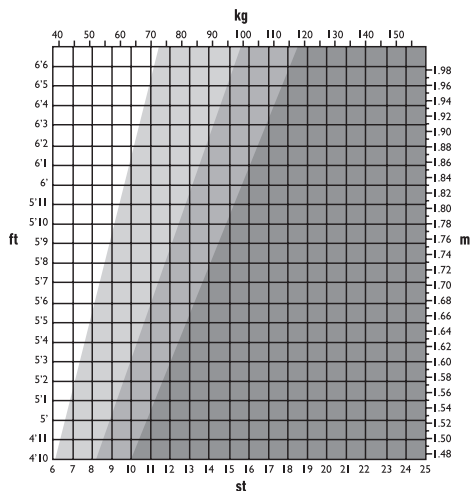
TABLA DE CONTENIDO DE AGUA

	Intervalo % BF	Intervalo óptimo de % TBW
Hombres	Del 4 al 14%	Del 70 al 63%
	Del 15 al 21%	Del 63 al 57%
	Del 22 do 24%	Del 57 al 55%
	25 y más	Del 55 al 37%
Mujeres	Del 4 al 20%	Del 70 al 58%
	Del 21 al 29%	Del 58 al 52 %
	Del 30 al 32 %	Del 52 al 49%
	33 y más	Del 49 al 37%

Los porcentajes de contenido corporal de agua se muestran únicamente a título ilustrativo. Antes de realizar cambios en su dieta y programa de ejercicios, consulte siempre a su médico.

IMC

El índice de masa corporal (por sus siglas en inglés BMI – Body Mass Index) es la relación entre el peso y la altura y se utiliza comúnmente para clasificar la falta de peso, el sobrepeso y la obesidad en adultos. Esta báscula puede calcular su IMC. Las categorías de IMC que se presentan a continuación en el gráfico y la tabla son reconocidas por la OMS (Organización Mundial de la Salud) y se pueden utilizar para interpretar los valores del IMC.



Puede determinar su categoría de IMC mediante la siguiente tabla.

Categoría de IMC	Valor de IMC Significado	Problemas de salud basados únicamente en el IMC
< 18.5	Falta de peso	Moderado
18.6-24.9	Normal	Bajo
25-29.9	Sobrepeso	Moderado
30+	Obesidad	Alto

Si el gráfico/tabla muestra que no encaja en el intervalo de peso normal, antes de adoptar cualquier medida, debe consultar a su médico. Las clasificaciones de IMC se aplican solo a los adultos (mayores de 19 años).

IMB

El índice metabólico basal (IMB) es el importe estimado de la energía (medida en calorías) consumida por el cuerpo en reposo, con el fin de garantizar el correcto funcionamiento del organismo. Este funcionamiento continuo representa aproximadamente el 60-70 % del consumo de calorías e incluye la frecuencia cardíaca, la respiración y el mantenimiento de la temperatura corporal. El IMB depende de varios factores, como la edad, el peso, la altura, el sexo, la dieta y el estilo de vida.

Eliminación



 Elimine el embalaje respetando el medio ambiente.

Para su transporte, nuestras mercancías cuentan con un embalaje optimizado. Este consiste –por principio- en materiales no contaminantes que deberían ser entregados como materia prima secundaria al servicio local de eliminación de basuras.



Este aparato está marcado con el símbolo de cumplimiento con la Directiva Europea 2012/19/UE relativa a los aparatos eléctricos y electrónicos usados (Residuos de aparatos eléctricos y electrónicos RAEE). La directiva proporciona el marco general válido en todo el ámbito de la Unión Europea para la retirada y la reutilización de los residuos de los aparatos eléctricos y electrónicos. Infórmese sobre las vías de eliminación actuales en su distribuidor.

El fabricante no acepta ninguna responsabilidad por los daños y perjuicios derivados de un uso inadecuado o manejo inadecuado. El fabricante se reserva los derechos de modificar el producto en cualquier momento con el fin de ajustarlo a las regulaciones legales, normas, directivas, o debido a razones de construcción, comercialización, estéticas o de otro tipo, sin notificación previa.



Dear customer!

Thank you for purchasing our appliance and welcome among the users of UFESA appliances!

Please carefully read this user manual. Pay special attention to important safety instructions. Keep this manual for future use.

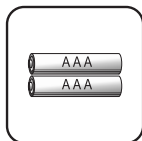
Handling instructions



Do not hit



Do not use or store in humid locations



Remove batteries if appliance is not to be used for a long period of time



Avoid overloading



Do not place any objects on the surface of the appliance



Do not immerse in water



Be careful not to slip when you step on the scale

The appliance is intended solely for household use, indoors.

The appliance is designed for use only in households located up to 2000 m above sea level.

Technical data

Technical parameters are stated on the rating plate.

- Maximum load: 180 kg / 28 st 8 lb / 400 lb
- Graduation: 0,1 kg / 0,2 lb
- Battery type: 1,5 V AAA
- Height: 80-220 cm, 2'8" - 7'2"
- Age: 6-100
- 12 user memories
- Children mode: 6-12 years of age
- Athlete mode: 15-50 years of age
- Measurement accuracy:
 - 0.1% body fat content
 - 0.1% body water content
 - 0.1% muscle mass content
 - 1 kcal BMR

People with pacemakers should not use the scale. In case of doubts ask your doctor for advice.

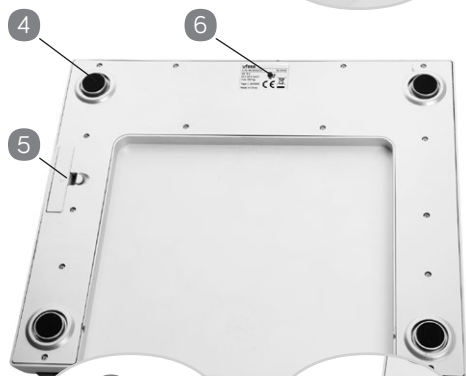
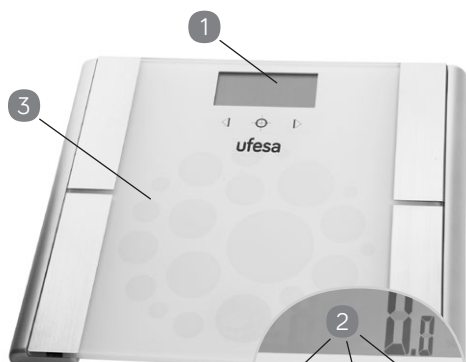


Pregnant women should use the weight reading function only.



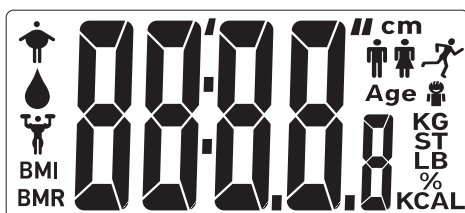
Description of the appliance

- 1 Electronic display
- 2 Function buttons
- 3 Weighing platform with BIA feature (bioelectrical impedance analysis)
- 4 Rubber feet
- 5 Battery compartment (2 x 1,5 V AAA)
- 6 Weighing unit button



Control panel

DISPLAY SYMBOLS



– gender and body type

– body fat

– body water

– muscle mass

BMI – Body Mass Index

BMR – Basal Metabolic Rate

Age – age

KG
ST
LB
%
KCAL – measurement units

FUNCTION BUTTONS

– set / confirm

– increase / select

– decrease / select


Use and functions

HOW TO USE

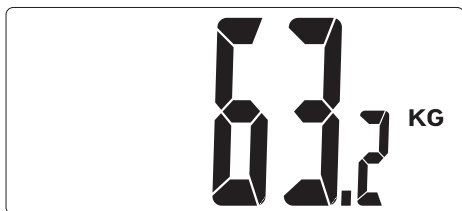
- 1 Remove the scales from the box.
- 2 Insert batteries into the battery compartment (see "REPLACING BATTERIES").
- 3 Switch on the scales by stepping on weighing platform.

4 Press the weighing unit button repeatedly until your required weighing unit shows on the display. The weighing unit button is located on the underside of the appliance.

5 Enter personal data of the user (see "BIA FEATURE").

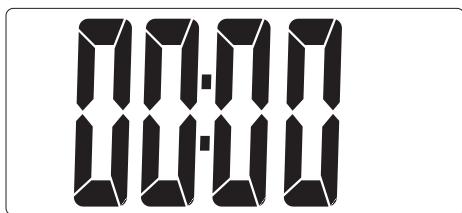
6 To start your measurement, wait until the display shows . Step on the weighing platform with feet on the metal plates.

7a When the weight is locked, and the user has not been recognized, the reading will be displayed for ca. 5 seconds, and the appliance will switch off automatically (weight measurement function).



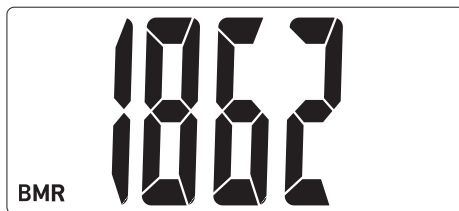
The user will not be identified if feet are isolated from the sensors on the weighing platform (e.g. by shoes).

7b The measurement will start once the reading has stabilised, the persona data of the user has been entered and the user has been identified.



In addition to weight the appliance also displays your body fat, muscle and water content, as well as the BMI and BMR indicators.

The readings will be displayed for 3 seconds, one by one, and repeated twice. Then the appliance will switch off automatically.



In order to obtain accurate and reliable results, wipe your feet with a damp cloth and step on the scale with slightly wet feet.

Compare your results with the results shown in the tables below (see the **Reference tables**).

REPLACING BATTERIES

The battery compartment is located on the underside of the appliance.

- 1 To replace batteries, open the battery compartment lid and remove the old batteries.
- 2 Insert 2 new 1,5 V AAA batteries.

Make sure to insert the batteries the right way round.

Check the inside of the compartment for correct polarity description.

- 3 Replace the battery compartment cover.



BODY COMPOSITION ANALYSIS

Based on the data entered (gender, age, height) and the measurements taken, the appliance, in addition to weight, also displays your body fat, muscle and water content, as well as the BMI and BMR indicators.

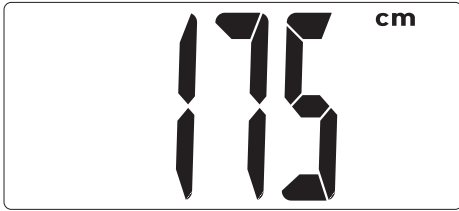
The device is capable of storing data for 12 different users.

To enter personal data, proceed as follows:

SELECTING MEMORY STORAGE NUMBER

- 1 Press  to enter the settings mode. The flashing  icon indicates that the data of the first user can now be entered into the device memory.

- Use buttons to select storage location number.
- Press to confirm your selection and enter the data of the next user.



SELECTING BODY TYPE AND GENDER

Use arrows to select your body type and gender represented by respective symbols.

You can choose one of the following options: male , female , fit male , fit female , child .

To set the remaining parameters, proceed as above.



WARNING INDICATORS

- Change battery** – the display will show . The appliance will switch off after a few seconds.
- the reading has not been locked, body fat content reading failure.
- Overload** – if the load exceeds 180 kg, the display will show . Remove excess weight to avoid damaging the device.

Do not exceed maximum load capacity of 180 kg.



– zero value setting error.

Cleaning and maintenance



Clean with damp cloth. Do not submerge in water. Do not use abrasive detergents.

Reference tables



BODY FAT CONTENT (%) – BOYS

Age	Low	Optimum	Moderate	High
6	≤12.4	12.5 - 19.5	19.6 - 22.6	≥22.7
7	≤12.6	12.7 - 20.4	20.5 - 24.0	≥24.1
8	≤12.7	12.8 - 21.3	21.4 - 25.4	≥25.5
9	≤12.8	12.9 - 22.2	22.3 - 26.7	≥26.8
10	≤12.8	12.9 - 22.8	22.9 - 27.8	≥27.9
11	≤12.6	12.7 - 23.0	23.1 - 28.2	≥28.3
12	≤12.1	12.2 - 22.7	22.8 - 27.8	≥27.9
13	≤11.5	11.6 - 22.0	22.1 - 26.9	≥27.0
14	≤10.9	11.0 - 21.3	21.4 - 25.8	≥25.9
15	≤10.4	10.5 - 20.7	20.8 - 24.9	≥25.0
16	≤10.1	10.2 - 20.3	20.4 - 24.2	≥24.3
17	≤9.8	9.9 - 20.1	20.2 - 23.8	≥23.9
18	≤9.6	9.7 - 20.1	20.2 - 23.5	≥23.6

BODY FAT CONTENT (%) – GIRLS

Age	Low	Optimum	Moderate	High
6	≤14.4	14.5 - 23.0	23.1 - 26.1	≥26.2
7	≤14.9	15.0 - 24.5	24.6 - 27.9	≥28.0
8	≤15.3	15.4 - 26.0	26.1 - 29.6	≥29.7
9	≤15.7	15.8 - 27.2	27.3 - 31.1	≥31.2
10	≤16.0	16.1 - 28.2	28.3 - 32.1	≥32.2
11	≤16.1	16.2 - 28.8	28.9 - 32.7	≥32.8
12	≤16.1	16.2 - 29.1	29.2 - 33.0	≥33.1
13	≤16.1	16.2 - 29.4	29.5 - 33.2	≥33.3
14	≤16.0	16.1 - 29.6	29.7 - 33.5	≥33.6
15	≤15.7	15.8 - 29.9	30.0 - 33.7	≥33.8
16	≤15.5	15.6 - 30.1	30.2 - 34.0	≥34.1
17	≤15.1	15.2 - 30.1	30.2 - 34.3	≥34.4
18	≤14.7	14.8 - 30.8	30.9 - 34.7	≥34.8

BODY FAT CONTENT (%) – MEN

Age	Low	Optimum	Moderate	High
19 - 39	≤8	8.1 - 19.9	20 - 24.9	≥25
40 - 59	≤11	11.1 - 21.9	22 - 27.9	≥28
60+	≤13	13.1 - 24.9	25 - 29.9	≥30

BODY FAT CONTENT (%) – WOMEN

Age	Low	Optimum	Moderate	High
19 - 39	≤21	21.1 - 32.9	33 - 38.9	≥39
40 - 59	≤23	23.1 - 33.9	34 - 39.9	≥40
60+	≤24	24.1 - 35.9	36 - 41.9	≥42

Body fat content (%) ranges presented above are for your information only. Before you change your diet or exercise program you should always consult a physician.



WATER CONTENT DIAGRAM

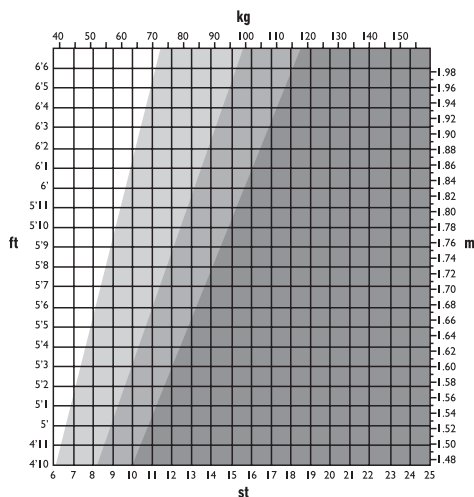
	BF Range (%)	Optimal range % TBW
Men	4 to 14%	70 to 63%
	15 to 21%	63 to 57%
	22 to 24%	57 to 55%
	25 and over	55 to 37%
Women	4 to 20%	70 to 58%
	21 to 29%	58 to 52%
	30 to 32%	52 to 49%
	33 and over	49 to 37%

Body water content (%) ranges presented above are for your information only. Before you change your diet or exercise program you should always consult a physician.



BMI

Body Mass Index (BMI) is a weight-to-height ratio commonly used to classify underweight, overweight and obesity in adults. This scale is capable of calculating your BMI. The BMI categories presented in the diagram and the table below are recognized by WHO (World Health Organization), and they can be used to interpret BMI values.



You can check your BMI category in the table below

BMI category	BMI Value Interpretation	Health problems based on BMI only
< 18.5	Underweight	Moderate
18.6-24.9	Normal weight	Low
25-29.9	Overweight	Moderate
30+	Obesity	High

If the diagram/table shows that your weight does not fall within the normal weight range, you should consult your doctor before taking any actions. BMI categories can only be applied to adults (over 19 years of age).



BMR

Your basal metabolic rate (BMR) is the estimated amount of energy measured in calories that is used by your body at rest to maintain normal functioning of the organism. This continuous work consumes 60-70% of calories, and includes heartbeat, breathing and body temperature maintenance. Numerous factors, including age, weight, height, sex, diet and lifestyle have an impact on the BMR index.

Disposal



Dispose of packaging in an environmentally-friendly manner. Our goods come in optimised packaging.

This basically consists in using non-contaminating materials which should be handed over to the local waste disposal service as secondary raw materials.



This appliance is labelled in accordance with European Directive 2012/19/EU concerning used electrical and electronic appliances (waste electrical and electronic equipment - WEEE). The guideline determines the framework for the return and recycling of used appliances as applicable throughout the EU. Please ask your specialist retailer about current disposal facilities.

The manufacturer does not accept any liability for any damages resulting from unintended use or improper handling.

The manufacturer reserves his rights to modify the product any time in order to adjust it to law regulations, norms, directives, or due to construction, trade, aesthetic or other reasons, without notifying in advance.



Cher client ! ●●●●●●●●●●●●●●●●●●

Nous vous félicitons du choix de notre appareil et nous vous souhaitons la bienvenue parmi les utilisateurs des produits UFESA.

Veuillez prendre bien connaissance avec le présent manuel. Il faut prêter une attention particulière aux consignes de sécurité. Préservez ce manuel afin de pouvoir l'utiliser dans le futur.

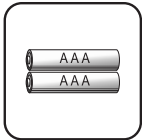
Consignes concernant l'utilisation de la balance



Ne la percuvez pas



Ne pas utiliser ni entreposer
dans un environnement
humide



Si la balance n'est pas
utilisée pendant une longue
période de temps veuillez
retirer les piles



Évitez la surcharge



Ne poser rien sur la surface
de la balance



Ne l'immergez pas
dans l'eau



Faites attention à ne
pas glisser sur la plaque
glissante

Les personnes avec des stimulateurs cardiaques ne devraient pas utiliser cet appareil. En cas de doutes il faut prendre contact avec un médecin.



Les femmes en ceinte devraient utiliser uniquement la fonction de pesée.



L'appareil est destiné uniquement à l'utilisation domestique, à l'intérieur des pièces.



L'appareil peut être utilisé uniquement dans des logements situés à une altitude maximale de 2000 m au dessus du niveau de la mer.

Données techniques



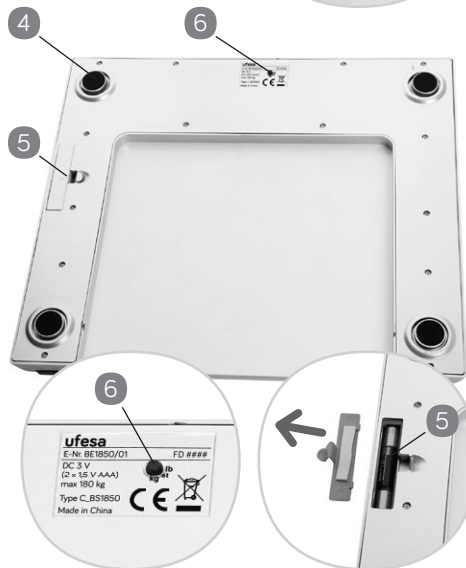
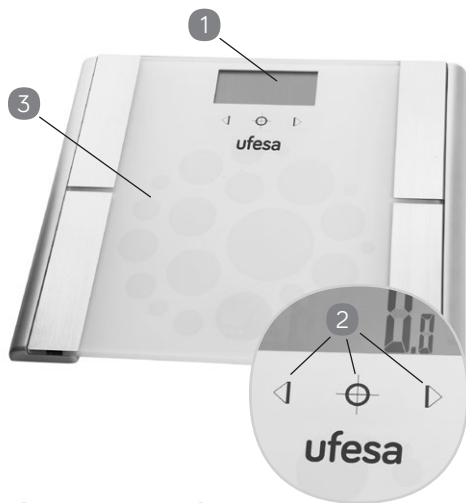
Les paramètres techniques sont indiqués sur la plaquette signalétique du produit.

- Charge maximale : 180 kg / 28 st 8 lb / 400 lb
- Précision de mesure du poids : 0,1 kg / 0,2 lb
- Symbole de la pile : 1,5 V AAA
- Taille : 80-220 cm, 2'8" - 7'2"
- Age : 6-100 ans
- 12 mémoires d'utilisateur
- Mode enfant : 6-12 ans
- Mode sportif : 15-50 ans
- Précision de mesure :
 - 0,1% de contenu de l'organisme en graisse
 - 0,1% de contenu de l'organisme en eau
 - 0,1% de contenu en masse musculaire
 - 1 kcal BMR

Construction de la balance



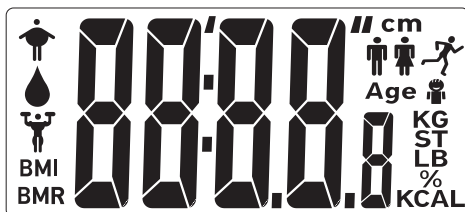
- 1 Ecran d'affichage
- 2 Touches de fonction
- 3 Plaque de pesage avec système de mesure BIA (analyse bioélectrique d'impédance)
- 4 Pieds en caoutchouc
- 5 Compartiment à piles (2 x 1,5 V AAA)
- 6 Interrupteur de changement de l'unité de mesure



Panneau de commande



ECRAN D'AFFICHAGE - SIGNIFICATION DES SYMBOLES



- sexe et constitution du corps

- contenu en masse de graisse

- contenu en eau

- contenu en masse musculaire

BMI - index de poids du corps

BMR - index de besoin optimal en calories

Age - âge

KG
ST
LB
%
KCAL

- unités de mesure

TOUCHES DE FONCTION

- réglez / confirmez

- augmentation de la valeur / choix


- réduction de la valeur / choix

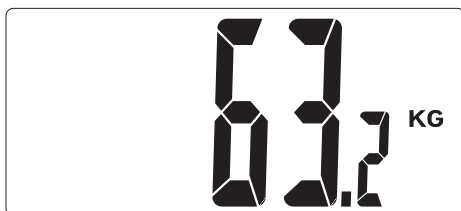
Utilisation et fonctionnement de la balance



MOYEN D'UTILISATION

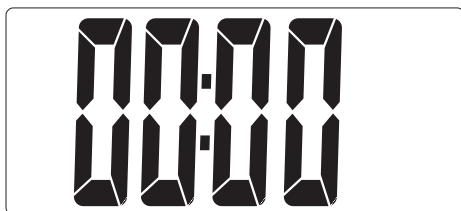
- 1 Retirez la balance de l'emballage.
- 2 Placez les piles appropriées dans le compartiment à piles (voir « REMPLACEMENT DES PILES »).

- 3 Mettez en marche la balance en montant sur la plaque de pesage.
- 4 Réglez l'unité de mesure requise en appuyant la touche de changement des unités de mesure qui se trouve sous la balance jusqu'au moment d'affichage de l'unité souhaitée.
- 5 Introduisez les données de la personne pesée (voir « FONCTION D'ANALYSE DE LA CONSTITUTION DU CORPS »).
- 6 Afin d'effectuer la mesure, attendez jusqu'à ce que  apparaisse sur l'écran d'affichage. Montez avec les deux pieds sur la plaque de pesage de façon à ce que les pieds se trouvent sur les plaquettes en métal des deux côtés de la plaque de pesage.
- 7a Quand la valeur de mesure se stabilisera et l'utilisateur n'a pas été reconnu, l'appareil affichera le résultat de mesure du poids et s'éteindra automatiquement après environ 5 secondes (fonction de pesée).



L'utilisateur ne sera pas reconnu si les pieds sont isolés des capteurs qui se trouvent sur la plaque de pesage (par exemple en chaussures).

- 7b Quand la valeur de mesure se stabilisera et l'utilisateur a été introduit et reconnu, la balance commencera la réalisation de la mesure.



En outre du poids l'appareil affichera le contenu en masse musculaire, de graisse, en eau, l'index BMI et BMR.

Les données seront affichées l'une après l'autre durant 3 secondes et répétées 2 fois et ensuite l'appareil s'éteindra automatiquement.



Afin d'obtenir une mesure la plus précise et crédible possible, essuyez les pieds avec un chiffon humide et montez sur la balance avec les pieds humides.

Comparez les résultats obtenus avec les tableaux placés dans la partie suivante du présent manuel (voir les **Tableaux des résultats**).

REPLACEMENT DES PILES

Le compartiment à piles se trouve au dessous de la balance.

- 1 Afin de remplacer les piles, retirez le couvercle du compartiment à piles et retirez les piles usées.
- 2 Placez 2 nouvelles piles 1,5 V AAA.

Prêtez attention au respect de la polarité correcte des piles.

Le moyen de montage correct des piles est décrit à l'intérieur du compartiment à piles.

- 3 Fermez le couvercle du compartiment à piles.






FONCTION D'ANALYSE DE LA CONSTITUTION DU CORPS

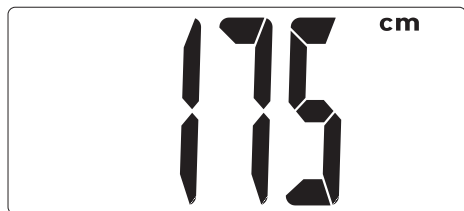
Sur la base des données personnelles introduites (sexe, âge, taille) et les mesures effectuées, l'appareil indique, outre le poids affiché, les paramètres tels que : le contenu de l'organisme en masse musculaire, de graisse et en eau ainsi que l'index BMI et BMR.

La balance peut mémoriser les données de 12 utilisateurs différents.



Afin d'introduire les données personnelles procédez conformément aux consignes ci-dessous.

CHOIX DE LA PLACE DANS LA MEMOIRE

- 1 Appuyez la touche  afin de mettre en marche le mode des réglages. Le symbole  signifiant les données pour la 1ère personne commencera à clignoter.
- 2 Attribuez le numéro à l'aide des touches , .
- 3 Appuyez la touche  afin de confirmer le choix et de passer à l'introduction des données suivantes.



CHOIX DU SEXE ET DE LA CONSTITUTION DU CORPS


Afin de régler le sexe et la constitution du corps choisissez le symbole approprié à l'aide des touches , .


Les options suivantes sont à disposition : homme ,
femme , homme sportif , femme sportive ,
, enfant .


Effectuez le réglage des paramètres suivants de façon analogique.



INDICATEURS D'AVERTISSEMENT

Remplacez la pile – le symbole «  » apparaîtra sur l'écran d'affichage. La balance s'éteindra automatiquement après quelques secondes.

«  » – absence de valeur mesurée stable, mesure de contenue en masse de graisse ratée.

Surcharge – si la valeur pesée dépasse 180 kg le symbole «  » apparaîtra sur l'écran d'affichage. Retirez la surcharge afin d'éviter l'endommagement de la balance.

Respectez au cours de la pesée le poids maximale admissible de l'appareil qui est de 180 kg.



«  » – erreur de mise à zéro de la balance.

Nettoyage et maintenance



Nettoyez la balance avec un chiffon légèrement humide. N'immergez pas la balance dans l'eau et n'utilisez pas de produits chimiques corrosifs.

Tableaux des résultats



CONTENU EN GRAISSE EXPRIME EN POURCENTS - ETENDUE POUR LES GRACONS

Age	Faible	Optimal	Modéré	Elevé
6	≤12.4	12.5 - 19.5	19.6 - 22.6	≥22.7
7	≤12.6	12.7 - 20.4	20.5 - 24.0	≥24.1
8	≤12.7	12.8 - 21.3	21.4 - 25.4	≥25.5
9	≤12.8	12.9 - 22.2	22.3 - 26.7	≥26.8
10	≤12.8	12.9 - 22.8	22.9 - 27.8	≥27.9
11	≤12.6	12.7 - 23.0	23.1 - 28.2	≥28.3
12	≤12.1	12.2 - 22.7	22.8 - 27.8	≥27.9
13	≤11.5	11.6 - 22.0	22.1 - 26.9	≥27.0
14	≤10.9	11.0 - 21.3	21.4 - 25.8	≥25.9
15	≤10.4	10.5 - 20.7	20.8 - 24.9	≥25.0
16	≤10.1	10.2 - 20.3	20.4 - 24.2	≥24.3
17	≤9.8	9.9 - 20.1	20.2 - 23.8	≥23.9
18	≤9.6	9.7 - 20.1	20.2 - 23.5	≥23.6

CONTENU EN GRAISSE EXPRIME EN POURCENTS - ETENDUE POUR LES FILLES

Age	Faible	Optimal	Modéré	Elevé
6	≤14.4	14.5 - 23.0	23.1 - 26.1	≥26.2
7	≤14.9	15.0 - 24.5	24.6 - 27.9	≥28.0
8	≤15.3	15.4 - 26.0	26.1 - 29.6	≥29.7
9	≤15.7	15.8 - 27.2	27.3 - 31.1	≥31.2
10	≤16.0	16.1 - 28.2	28.3 - 32.1	≥32.2
11	≤16.1	16.2 - 28.8	28.9 - 32.7	≥32.8
12	≤16.1	16.2 - 29.1	29.2 - 33.0	≥33.1
13	≤16.1	16.2 - 29.4	29.5 - 33.2	≥33.3
14	≤16.0	16.1 - 29.6	29.7 - 33.5	≥33.6
15	≤15.7	15.8 - 29.9	30.0 - 33.7	≥33.8
16	≤15.5	15.6 - 30.1	30.2 - 34.0	≥34.1
17	≤15.1	15.2 - 30.1	30.2 - 34.3	≥34.4
18	≤14.7	14.8 - 30.8	30.9 - 34.7	≥34.8

CONTENU EN GRAISSE EXPRIME EN POURCENTS – ETENDUE POUR LES HOMMES

Age	Faible	Optimal	Modéré	Elevé
19 - 39	≤8	8.1 - 19.9	20 - 24.9	≥25
40 - 59	≤11	11.1 - 21.9	22 - 27.9	≥28
60+	≤13	13.1 - 24.9	25 - 29.9	≥30

CONTENU EN GRAISSE EXPRIME EN POURCENTS – ETENDUE POUR LES FEMMES

Age	Faible	Optimal	Modéré	Elevé
19 - 39	≤21	21.1 - 32.9	33 - 38.9	≥39
40 - 59	≤23	23.1 - 33.9	34 - 39.9	≥40
60+	≤24	24.1 - 35.9	36 - 41.9	≥42

Les étendues publiées du contenu de l'organisme en graisse exprimé en % servent uniquement à des propos d'information approximative. Avant d'introduire des changements dans le régime et le programme d'exercices il faut toujours consulter un médecin.

DIAGRAMME DU CONTENU EN EAU

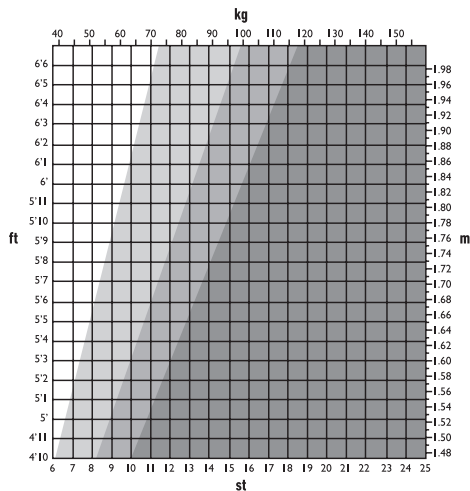
	Etendue % BF	Etendue optimale % TBW
Hommes	4 à 14%	70 à 63%
	15 à 21%	63 à 57%
	22 à 24%	57 à 55%
	25 et plus	55 à 37%
Femmes	4 à 20%	70 à 58%
	21 à 29%	58 à 52 %
	30 à 32 %	52 à 49%
	33 et plus	49 à 37%

Les étendues présentées du contenu de l'organisme en eau exprimé en % servent uniquement à des propos d'information approximative. Avant d'introduire des changements dans le régime et le programme d'exercices il faut toujours consulter un médecin.

BMI

L'index de masse du corps (BMI – Body Mass Index) exprime le rapport du poids à la taille et sert communément à la classification du sous-poids, surpoids et de l'obésité chez les adultes. Cette balance est en mesure de calculer Votre index BMI.

Les catégories BMI présentées ci-dessous sur le diagramme et dans le tableau sont reconnues par l'OMS (Organisation Mondiale de la Santé) et peuvent être utilisées pour l'interprétation des valeurs BMI.



Votre catégorie BMI peut être définie à l'aide du tableau ci-dessous.

Catégorie BMI	Valeur BMI Signification	Problèmes de santé uniquement sur la base du BMI
< 18.5	Sous-poids	Modéré
18.6-24.9	Normal	Faible
25-29.9	Surpoids	Modéré
30+	Obésité	Elevé

Si le diagramme/tableau indique que vous vous trouvez pas dans l'étendue du poids correct il faut consulter un médecin avant d'entreprendre quelconques actions. Les classifications BMI concernent uniquement les personnes adultes (âgées de plus de 19 ans).

BMR

Votre index de métabolisme de base (BMR) constitue la valeur d'énergie approximative (mesurée en calories) brûlée par le corps durant le repos afin d'assurer le fonctionnement correct de l'organisme. Ce travail continu constitue environ 60-70% de consommation de calories et comprend le battement de cœur, la respiration et le maintien de la température du corps. Beaucoup de facteurs tels que l'âge, le poids, la taille, le sexe, le régime et le mode de vie ont une influence sur l'index BMR.

Mise au rebut



 Éliminez l'emballage en respectant l'environnement.

Toutes nos marchandises sont conditionnées dans un emballage optimisé pour le transport.

En principe, ces emballages sont composés de matériaux non polluants qui devront être déposés comme matière première secondaire au Service Local d'élimination des déchets.



Cet appareil est marqué selon la directive européenne 2012/19/UE relative aux appareils électriques et électroniques usagés (waste electrical and electronic equipment - WEEE).



La directive définit le cadre pour une reprise et une récupération des appareils usagés applicables dans les pays de la CE. S'informer auprès du revendeur sur la procédure actuelle de recyclage.

Le fabricant n'est pas responsable des éventuels dommages causés par une utilisation de l'appareil non conforme à sa destination ou pour une utilisation incorrecte.

Le fabricant se réserve le droit de modifier le produit à chaque moment sans avertissement préalable dans le but de se conformer aux dispositions légales, aux normes, aux directives ou pour des motifs de construction, commerciaux, esthétiques ou autres.



Prezado cliente!



Parabéns pela escolha do nosso aparelho e seja bem-vindo entre os utilizadores dos produtos ufesa. Pedimos que se familiarize detalhadamente com o manual de instruções. Deve prestar particular atenção às indicações de segurança. Manter o presente manual para poder utilizá-lo no futuro.

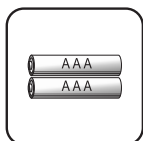
Indicações relativas à utilização da balança



Não bater



Não usar nem armazenar num ambiente húmido



Se a balança não for usada durante um período mais longo, deve retirar a pilha



Evitar a sobrecarga



Não colocar nada sobre a balança



Não imergir em água



Tomar atenção para não escorregar sobre o soalho escorregadio

As mulheres grávidas apenas devem usar a função de pesagem



O aparelho destina-se apenas ao uso doméstico, dentro de compartimentos.



O aparelho serve exclusivamente para utilização em domicílios localizados no máximo até 2000 m acima do nível do mar.

Especificações técnicas



Os parâmetros técnicos estão indicados na placa de identificação do produto.

- Capacidade máxima de carga: 180 kg / 28 st 8 lb / 400 lb
- Aumento da medição da massa: 0,1 kg / 0,2 lb
- Identificação das pilhas: 1,5 V AAA
- Altura: 80-220 cm, 2'8" - 7'2"
- Idade: 6-100 anos
- 12 memórias do utilizador
- Modo de criança: 6-12 anos
- Modo de atleta: 15-50 anos
- Precisão da medição:
 - 0,1% de teor de gordura no organismo
 - 0,1% de teor de água no organismo
 - 0,1% de teor de massa muscular
 - 1 kcal BMR

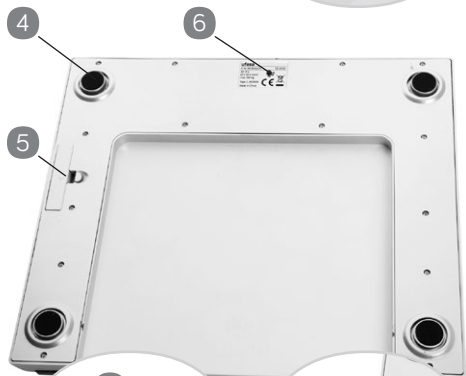
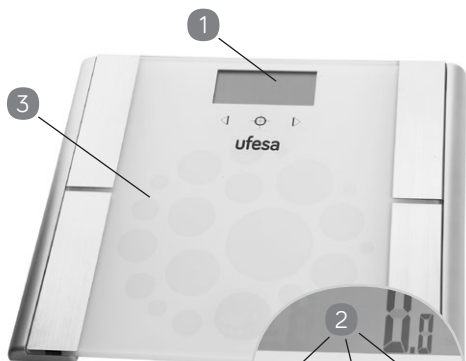
As pessoas com pacemaker não devem usar o presente aparelho. Se tiver dúvidas, deve consultar o médico.



Esquema da balança



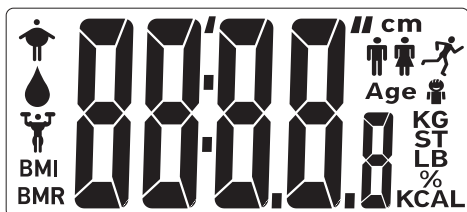
- 1 Ecrã
- 2 Botões funcionais
- 3 Placa de pesagem com o sistema de medição BIA (análise eléctrica de bioimpedância)
- 4 Pés de borracha
- 5 Depósito para as pilhas (2 x 1,5 V AAA)
- 6 Botão de alteração da unidade de peso



Painel de comando



ECRÃ – SIGNIFICADO DOS SÍMBOLOS



– sexo e construção do corpo

– teor de massa adiposa

– teor de água

– teor de massa muscular

BMI – indicador de massa corporal

BMR – indicador de necessidade da calorías

Age – idade

KG
ST
LB
%
KCAL – unidades de medição

BOTÕES DE FUNÇÕES

– configurar / aprovar

– aumentar o valor / escolha

– diminuir o valor / escolha

Utilização e funcionamento da balança




MODO DE UTILIZAÇÃO

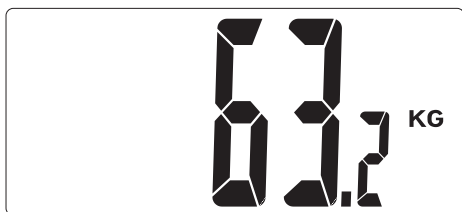
- 1 Remover a balança da embalagem.
- 2 Colocar as respectivas pilhas no depósito de pilhas (consultar “TROCA DE PILHAS”).
- 3 Ligar a balança colocando-se de pé sobre a placa de medição.

4 Configurar a unidade de medição pretendida, premindo o botão de alteração da unidade de medição, que encontra-se do lado do fundo da balança, até ser indicada a unidade desejada.

5 Introduzir os dados da pessoa pesada (consultar “FUNÇÃO DE ANÁLISE DA COMPOSIÇÃO CORPORAL”).

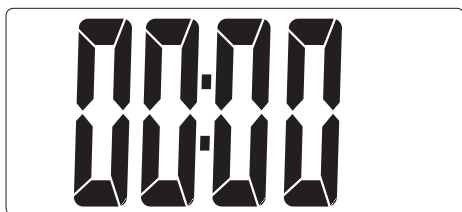
6 Para efectuar a medição, aguardar até que no ecrã apareça . Colocar os pés sobre a placa de medição de maneira, a que os pés encontrem-se nas placas metálicas de ambos os lados da placa de medição.

7a Quando o valor de medição estabilizar-se e o utilizador não for reconhecido, o aparelho indicará o resultado de medição da balança e após 5 segundos desliga-se automaticamente (função de pesagem).



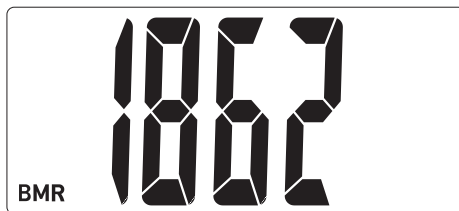
O utilizador não será reconhecido se os pés estiverem isolados dos sensores que encontram-se na placa de pesagem (se por exemplo estiver calçado).

7b Quando o valor de medição estabilizar e o utilizador for introduzido e reconhecido, a balança inicia a medição.



O aparelho indica além do peso, o teor de massa muscular, adiposa, água, os indicadores BMI e BMR.

Os dados serão indicados sucessivamente durante 3 segundos e repetidos 2 vezes, seguidamente o aparelho desliga-se automaticamente.



Para obter uma leitura mais precisa possível e autêntica, deve passar os pés com um pano húmido e colocar os pés húmidos sobre a balança.

Os resultados obtidos devem ser comparados com os quadros indicados na seguinte parte do presente manual de instruções (consultar **Tabelas de resultados**).

ALTERAÇÃO DA PILHA

O depósito para as pilhas encontra-se no fundo da balança.

- 1 Para trocar as pilhas, deve abrir a tampa do depósito de pilhas e remover as pilhas gastas.
- 2 Inserir 2 pilhas novas 1,5 V AAA.

Tomar atenção à polaridade correcta das pilhas.

A montagem correcta das pilhas está indicada no interior do depósito de pilhas.

- 3 Fechar a tampa do depósito de pilhas.






FUNÇÃO DE ANÁLISE DA COMPOSIÇÃO CORPORAL

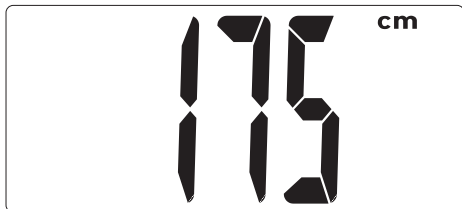
Com base nos dados pessoais introduzidos (sexo, idade, altura) e as medições efectuadas, o aparelho além de indicar o peso, indica os seguintes parâmetros: teor de massa muscular, adiposa e de água no organismo, tal como os indicadores BMI e BMR.

A balança pode memorizar os dados de 12 diversos utilizadores.



Proceder conforme as seguintes indicações para introduzir os dados pessoais.





SELECÇÃO DO LUGAR NA MEMÓRIA

- 1 Premir o botão , para iniciar o modo de configuração. Começa a piscar  que indica os dados da 1 pessoa.
- 2 Atribuir o número com os botões  .
- 3 Premir o botão , para confirmar a escolha e proceder à introdução de sucessivos dados.





SELECÇÃO DO SEXO E DO FÍSICO

Seleccionar o respectivo símbolo com os botões   para configurar o sexo e o físico.

Tem à sua disposição as seguintes funções: homem ,
mulher , homem atlético , mulher atlética 
 , criança .

A configuração dos seguintes parâmetros deve ser executada analogicamente.

INDICADORES DE ALERTA

- Trocar a pilha** – no ecrã aparece o símbolo .
A balança irá desligar-se automaticamente após alguns segundos.
- "Err"** – falta de valor medido estabilizado, medição do teor da massa adiposa errada.
- Sobrecarga** – se o valor pesado ultrapassar os 180 kg, no ecrã aparece o símbolo . Eliminar a sobrecarga, para evitar a danificação da balança.

Durante a pesagem deve respeitar a máxima carga do aparelho admissível, que é igual a 180 kg.

"L" – erro da colocação da balança no zero.

Limpeza e manutenção



Limpar a balança com um pano ligeiramente húmido. Não imergir a balança em água nem usar produtos químicos corrosivos.

Tabelas de resultados



TEOR DE PERCENTAGEM DE GORDURA – ÂMBITO PARA RAPAZES

Idade	Baixa	Ótima	Moderada	Alta
6	≤12.4	12.5 - 19.5	19.6 - 22.6	≥22.7
7	≤12.6	12.7 - 20.4	20.5 - 24.0	≥24.1
8	≤12.7	12.8 - 21.3	21.4 - 25.4	≥25.5
9	≤12.8	12.9 - 22.2	22.3 - 26.7	≥26.8
10	≤12.8	12.9 - 22.8	22.9 - 27.8	≥27.9
11	≤12.6	12.7 - 23.0	23.1 - 28.2	≥28.3
12	≤12.1	12.2 - 22.7	22.8 - 27.8	≥27.9
13	≤11.5	11.6 - 22.0	22.1 - 26.9	≥27.0
14	≤10.9	11.0 - 21.3	21.4 - 25.8	≥25.9
15	≤10.4	10.5 - 20.7	20.8 - 24.9	≥25.0
16	≤10.1	10.2 - 20.3	20.4 - 24.2	≥24.3
17	≤9.8	9.9 - 20.1	20.2 - 23.8	≥23.9
18	≤9.6	9.7 - 20.1	20.2 - 23.5	≥23.6

TEOR DE PERCENTAGEM DE GORDURA – ÂMBITO PARA RAPARIGAS

Idade	Baixa	Ótima	Moderada	Alta
6	≤14.4	14.5 - 23.0	23.1 - 26.1	≥26.2
7	≤14.9	15.0 - 24.5	24.6 - 27.9	≥28.0
8	≤15.3	15.4 - 26.0	26.1 - 29.6	≥29.7
9	≤15.7	15.8 - 27.2	27.3 - 31.1	≥31.2
10	≤16.0	16.1 - 28.2	28.3 - 32.1	≥32.2
11	≤16.1	16.2 - 28.8	28.9 - 32.7	≥32.8
12	≤16.1	16.2 - 29.1	29.2 - 33.0	≥33.1
13	≤16.1	16.2 - 29.4	29.5 - 33.2	≥33.3
14	≤16.0	16.1 - 29.6	29.7 - 33.5	≥33.6
15	≤15.7	15.8 - 29.9	30.0 - 33.7	≥33.8
16	≤15.5	15.6 - 30.1	30.2 - 34.0	≥34.1
17	≤15.1	15.2 - 30.1	30.2 - 34.3	≥34.4
18	≤14.7	14.8 - 30.8	30.9 - 34.7	≥34.8

TEOR DE PERCENTAGEM DE GORDURA – ÂMBITO PARA HOMENS

Idade	Baixa	Ótima	Moderada	Alta
19 - 39	≤8	8.1 - 19.9	20 - 24.9	≥25
40 - 59	≤11	11.1 - 21.9	22 - 27.9	≥28
60+	≤13	13.1 - 24.9	25 - 29.9	≥30

TEOR DE PERCENTAGEM DE GORDURA – ÂMBITO PARA MULHERES

Idade	Baixa	Ótima	Moderada	Alta
19 - 39	≤21	21.1 - 32.9	33 - 38.9	≥39
40 - 59	≤23	23.1 - 33.9	34 - 39.9	≥40
60+	≤24	24.1 - 35.9	36 - 41.9	≥42

Os âmbitos de teor % de gordura no organismo publicados têm apenas um fim informativo. Antes de introduzir alterações na dieta e no programa de exercícios, deve consultar sempre um médico.

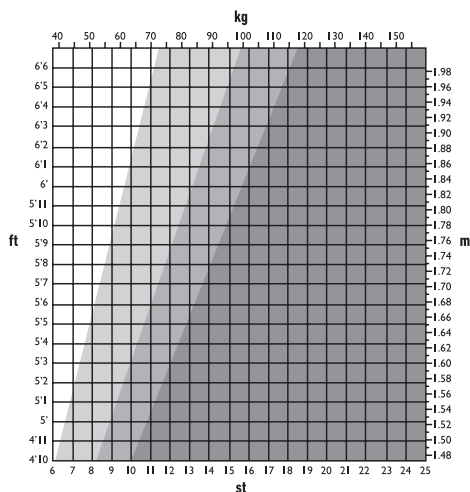
GRÁFICO DE TEOR DE ÁGUA

	Âmbito de % BF	Âmbito ótimo de % TBW
Homens	4 a 14%	70 a 63%
	15 a 21%	63 a 57%
	22 a 24%	57 a 55%
	25 e mais	55 a 37%
Mulheres	4 a 20%	70 a 58%
	21 a 29%	58 a 52 %
	30 a 32 %	52 a 49%
	33 e mais	49 a 37%

Os âmbitos de teor % de água no organismo apresentados têm apenas um fim informativo. Antes de introduzir alterações na dieta e no programa de exercícios, deve consultar sempre um médico.

BMI

O índice de massa corporal (BMI – Body Mass Index) expressa a relação do peso à altura e serve em regra geral para a classificação de magreza, excesso de peso e obesidade entre os adultos. Esta balança consegue analisar o seu índice BMI. As categorias BMI apresentadas abaixo no gráfico e na tabela foram reconhecidas pela WHO (Organização Mundial de Saúde – World Health Organization) e podem ser usadas para a análise dos valores BMI.



A sua categoria BMI pode ser identificada com a seguinte tabela.

Categoria BMI	Valor BMI Significado	Problemas de saúde com base apenas no BMI
< 18,5	Magreza	Moderado
18,6-24,9	Normal	Baixo
25-29,9	Magreza	Moderado
30+	Obesidade	Alto


Se o gráfico/tabela indicar, que não encontra-se no âmbito da massa normal, deve consultar um médico antes de tomar quaisquer passos. As classificações BMI correspondem apenas a pessoas adultas (acima dos 19 anos de idade).

BMR

O seu índice metabólico básico (BMR) constitui um cálculo da quantidade de energia (medida em calorias) gasta pelo corpo durante o repouso, para assegurar um funcionamento correcto do organismo. Este trabalho contínuo constitui cerca de 60-70% do gasto de calorias e abrange o batimento do coração, a respiração e a manutenção da temperatura do corpo. O índice BMR é influenciado por vários componentes, incluindo a idade, peso, altura, sexo, dieta e o estilo de vida.

Eliminação do aparelho



 Eliminar a embalagem de forma ecológica. Para o seu transporte, as nossas mercadorias contam com uma embalagem otimizada. Esta consiste - em princípio - em materiais não contaminantes que devem ser entregues como matéria prima secundária ao serviço local de eliminação de lixos.



Este aparelho está marcado em conformidade com a Directiva 2012/19/UE relativa aos resíduos de equipamentos eléctricos e electrónicos (waste electrical and electronic equipment - WEEE). A directiva estabelece o quadro para a criação de um sistema de recolha e valorização dos equipamentos usados válido em todos os Estados Membros da União Europeia. Contactar o revendedor especializado para mais informações.

O fabricante não assume a responsabilidade por eventuais danos ocorridos na sequência de utilização do aparelho em desacordo com a sua função ou da sua operação inadequada. O fabricante reserva-se o direito de modificar o produto em qualquer momento, sem avisar previamente sobre este facto, a fim de adaptar o produto às prescrições da lei, normas, diretivas ou por razões de construção, comerciais, estéticas, etc.



Tisztelt Ügyfelünk! ●●●●●●●●●●●●●●●●

Köszönjük, hogy Ön a mi készülékünket vásárolta meg és egyben üdvözljük az UFESA cég termékeinek felhasználói között.

Kérjük, olvassa el figyelmesen a használati utasítást. Különös figyelmet kell szentelni a biztonsági előírásoknak. Őrizze meg a használati utasítást későbbi használatra.

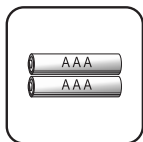
Útmutatások a mérleg használatához



Ne üsse meg



Ne használja, és ne tárolja nedves környezetben



Ha a mérleget hosszabb időn keresztül nem használják, vegye ki az elemet



Kerülje a túlterhelést



Ne tegyen semmi a mérlegre



Ne merítse vízbe



Ügyeljen rá, hogy ne csússzon el a sikos lapon

Szívrojtus szabályzóval rendelkező személyeknek nem szabad használniuk ezt a berendezést. Bármilyen kétség esetén vegye fel a kapcsolatot az orvosával.



Terhes nők csak a súlymérő funkciót használják.



A készülék kizárólag háztartásbeli, helyiségekben történő használatra készült.



A készülék csakis háztartásbeli használatra alkalmas maximálisan 2000 méteres tengerszint feletti magasságban.

Műszaki adatok

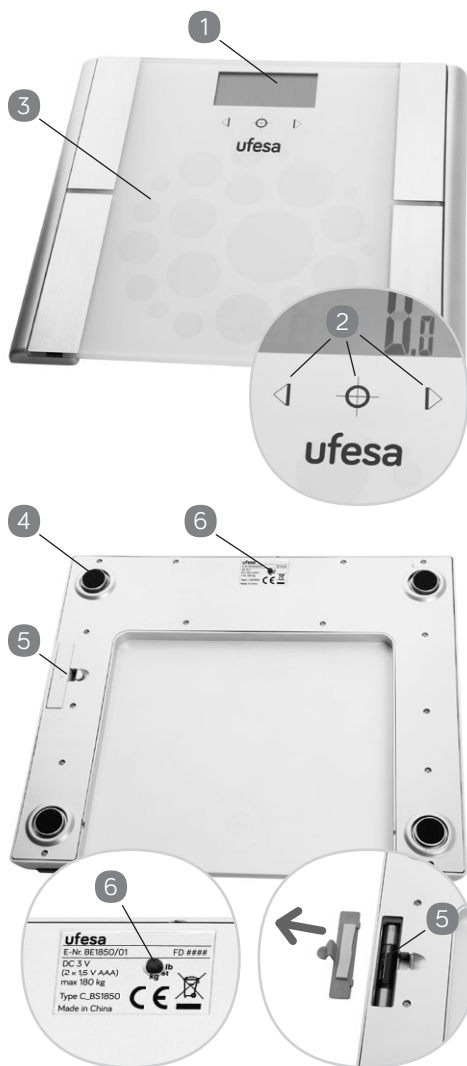


A műszaki adatok a termék adattábláján vannak megadva.

- Maximális terhelés: 180 kg / 28 st 8 lb / 400 lb
- A tömegmérés élessége: 0,1 kg / 0,2 lb
- Az elemek jelölése: 1,5 V AAA
- Testmagasság: 80-220 cm, 2'8" - 7'2"
- Életkor: 6-100 év
- 12 felhasználói memória
- Gyermek üzemmód: 6-12 év
- Sportoló üzemmód: 15-50 év
- Mérés pontosság:
 - a szervezet zsírtartalmának 0,1%-a
 - a szervezet víztartalmának 0,1%-a
 - izomtömeg tartalom 0,1%-a
 - 1 kcal BMR

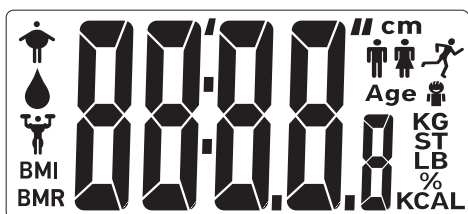
A mérleg felépítése

- 1 Kijelző
- 2 Funkció gombok
- 3 Mérleg lemez BIA (bioelektromos impedancia elemzés) mérő rendszerrel rendelkezik
- 4 Gumi talpak
- 5 Elemtartó rekesz (2 x 1,5 V AAA)
- 6 Mértékegység váltó nyomógomb



Vezérlő panel

KIJELZŐ – A JELEK JELENTÉSE



– nem és testfelépítés

– víztartalom

– izomtömeg tartalom

– zsírtömeg tartalom

BMI – testtömeg mutató

BMR – optimális kalóriaigény mutató

Age – életkor

**KG
ST
LB
%**
KCAL – mértékegységek

FUNKCIÓ GOMBOK

– beállítás / jóváhagyás

– az érték növelése / kiválasztás

– az érték csökkentése / kiválasztás


A mérleg kezelése és működése

A HASZNÁLAT MÓDJA

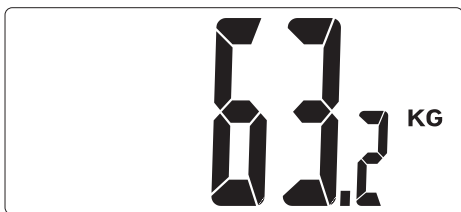
- 1 Csomagolja ki a mérleget.
- 2 Tegye be az elemeket az elemtartóba (lásd „AZ ELEMEEK CSERÉJÉT”).
- 3 A mérleg lapjára állva kapcsolja be a mérleget.

4 A mérleg alján található mértékegység-váltó kapcsolóval addig nyomva, amíg a kívánt érték meg nem jelenik, állítsa be a mértékegységet.

5 Írja be a mérlegelt személy adatait (lásd „A TEST ÖSSZETÉTELÉNEK ELEMZÉSÉT”).

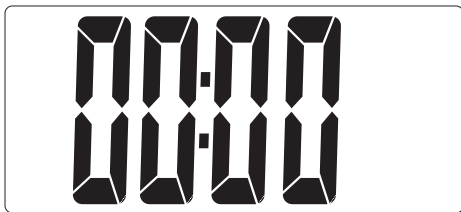
6 A mérés végrehajtásához várjon, amíg a kijelzőn megjelenik a  felirat. Álljon talppal a mérleg lapra olyan módon, hogy a talpai a mérleg lap két oldalán található fém lemezre.

7a Amikor a mérési eredmény értéke beáll, de a felhasználót a berendezés nem ismerte fel, a készülék megjeleníti a súlymérés eredményét, és körülbelül 5 másodpercen belül automatikusan kikapcsol (súlymérés funkció).



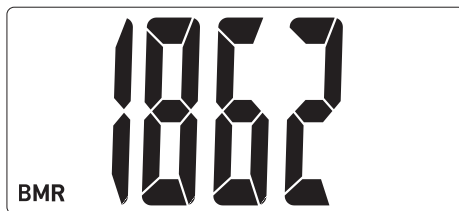
A felhasználót nem ismeri fel, ha a talpai el vannak szigetelve a mérleg lapján található érintkezőktől (pl. cipőben van).

7b Ha a mérési eredmény stabilizálódik, és a készülék felismerte a felhasználót, a mérleg megkezdja a mérést.



A készülék a súlyon kívül mutatja majd a zsír-, víz- és izomtömeget valamint a BMI és BMR mutatókat.

Az adatok egymás után, 3 másodpercig jelennek meg, és kétszer ismétlődnek, majd a készülék automatikusan kikapcsol.



A lehető legpontosabb és legmegbízhatóbb eredményt kapja, törölje át a talpát egy nedves ronggyal, és nedves talppal álljon a mérlegre.

A kapott értékeket hasonlítsa össze a jelen útmutató további részében található táblázatokkal (lásd az **Eredmény táblázatot**).

ELEMCSERE

Az elemtartó rekesz a mérleg alsó felén található.

- 1 Az elem cseréjéhez nyissa ki az elemtartó fedelét, és vegye ki a kimerült elemet.
- 2 Tegyen be 2 1,5 V AAA elemet.

Ügyeljen az elem megfelelő polaritásának betartására.

Az elemek helyes behelyezésének módját az elemtartó belső oldalán található ábra mutatja.

- 3 Zárja le az elemtartó fedelét.




TESTÖSSZETÉTEL ELEMZÉSI FUNKCIÓ

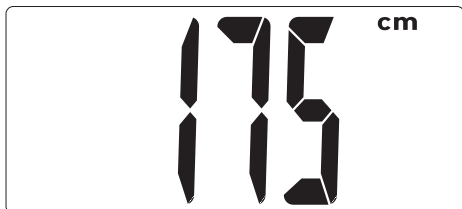
A beprogramozott adatok (neme, kora, magassága) és az elvégzett mérések alapján a készülék a súlyon felül mutatja majd a következő paramétereket: a zsír-, víz- és izomtömeg mértékét a testben, valamint a BMI és BMR mutatókat.

Mérleg 12 különböző felhasználót tud megjegyezni.


Az adatok beírásához járjon el az alábbiak szerint.

A MEMÓRIAHELY KIVÁLASZTÁSA

- 1 A beállítási üzemmód beindításához nyomja meg a  gombot. Elkezd villogni az 1 személyt jelölő.
- 2 A  gombokkal rendelje hozzá a számlát.
- 3 A választás megerősítéséhez, és a további adatok beírásához nyomja meg a  gombot.



NEM ÉS TESTALKAT KIVÁLASZTÁSA

A nem és a testalkat kiválasztásához a  gombokkal válassza ki a megfelelő jelet.

A következő opciók érhetők el: férfi , nő , kisportolt férfi  , kisportolt nő  , gyerekek .

A többi paraméter beállítását analogikus módon hajtsa végre.




FIGYELMEZTETŐ JELZÉSEK

Cseréljen elemet – a kijelzőn megjelenik a „” jel.

A mérleg néhány másodpercen belül automatikusan kikapcsol.

„” – nincs stabil mért érték, nem sikerült a zsírtömeg mérése.

Túlterhelés – ha a mérlegelt súly túllépi a 180 kg-ot, a kijelzőn megjelenik a „” jel. A mérleg tönkremenetelének megelőzéséhez szüntesse meg a túlterhelést.

Mérlegeléskor tartsa be a 180 kg maximális megengedett terhelést.



„” – hibás a mérleg nullázása.

Tisztítás és karbantartás



A mérleget enyhén nedves ruhával tisztítsa. Ne merítse a mérleges vízbe, és ne használjon semmilyen vegyszert.

Eredménytáblázat



SZÁZALÉKOS ZSÍRTARTALOM – FIÚKRA VONATKOZÓ ÉRTÉKEK

Életkor	Alacsony	Optimális	Mérsékelt	Magas
6	≤12.4	12.5 - 19.5	19.6 - 22.6	≥22.7
7	≤12.6	12.7 - 20.4	20.5 - 24.0	≥24.1
8	≤12.7	12.8 - 21.3	21.4 - 25.4	≥25.5
9	≤12.8	12.9 - 22.2	22.3 - 26.7	≥26.8
10	≤12.8	12.9 - 22.8	22.9 - 27.8	≥27.9
11	≤12.6	12.7 - 23.0	23.1 - 28.2	≥28.3
12	≤12.1	12.2 - 22.7	22.8 - 27.8	≥27.9
13	≤11.5	11.6 - 22.0	22.1 - 26.9	≥27.0
14	≤10.9	11.0 - 21.3	21.4 - 25.8	≥25.9
15	≤10.4	10.5 - 20.7	20.8 - 24.9	≥25.0
16	≤10.1	10.2 - 20.3	20.4 - 24.2	≥24.3
17	≤9.8	9.9 - 20.1	20.2 - 23.8	≥23.9
18	≤9.6	9.7 - 20.1	20.2 - 23.5	≥23.6

SZÁZALÉKOS ZSÍRTARTALOM – LÁNYOKRA VONATKOZÓ ÉRTÉKEK

Életkor	Alacsony	Optimális	Mérsékelt	Magas
6	≤14.4	14.5 - 23.0	23.1 - 26.1	≥26.2
7	≤14.9	15.0 - 24.5	24.6 - 27.9	≥28.0
8	≤15.3	15.4 - 26.0	26.1 - 29.6	≥29.7
9	≤15.7	15.8 - 27.2	27.3 - 31.1	≥31.2
10	≤16.0	16.1 - 28.2	28.3 - 32.1	≥32.2
11	≤16.1	16.2 - 28.8	28.9 - 32.7	≥32.8
12	≤16.1	16.2 - 29.1	29.2 - 33.0	≥33.1
13	≤16.1	16.2 - 29.4	29.5 - 33.2	≥33.3
14	≤16.0	16.1 - 29.6	29.7 - 33.5	≥33.6
15	≤15.7	15.8 - 29.9	30.0 - 33.7	≥33.8
16	≤15.5	15.6 - 30.1	30.2 - 34.0	≥34.1
17	≤15.1	15.2 - 30.1	30.2 - 34.3	≥34.4
18	≤14.7	14.8 - 30.8	30.9 - 34.7	≥34.8

SZÁZALÉKOS ZSÍRTARTALOM – FÉRFIAKRA VONATKOZÓ ÉRTÉKEK

Életkor	Alacsony	Optimális	Mérsékelt	Magas
19 - 39	≤8	8.1 - 19.9	20 - 24.9	≥25
40 - 59	≤11	11.1 - 21.9	22 - 27.9	≥28
60+	≤13	13.1 - 24.9	25 - 29.9	≥30

SZÁZALÉKOS ZSÍRTARTALOM – NŐKRE VONATKOZÓ ÉRTÉKEK

Életkor	Alacsony	Optimális	Mérsékelt	Magas
19 - 39	≤21	21.1 - 32.9	33 - 38.9	≥39
40 - 59	≤23	23.1 - 33.9	34 - 39.9	≥40
60+	≤24	24.1 - 35.9	36 - 41.9	≥42

A publikált zsírtartalom %-kok a szervezetben kizárólag tájékoztató jellegűek. Mielőtt változtat az étrendjén és az edzéstervén, előtte mindig ki kell kérni az orvos tanácsát.

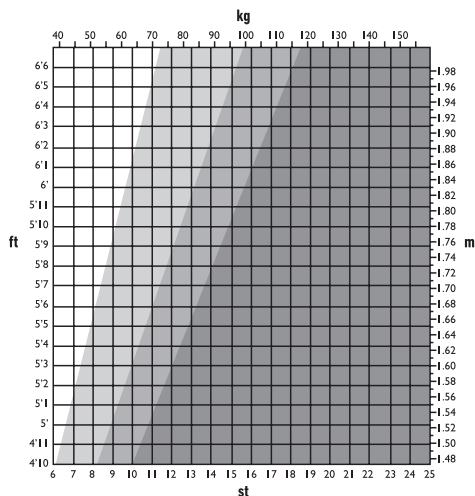
A VÍZTARTALOM GRAFIKONJA

	BF % tartomány	Optimális TBW % tartomány
Férfiak	4 - 14%	70 - 63%
	15 - 21%	63 - 57%
	22 - 24%	57 - 55%
	25 és afelett	55 - 37%
Nők	4 - 20%	70 - 58%
	21 - 29%	58 - 52 %
	30 - 32 %	52 - 49%
	33 és afelett	49 - 37%

A bemutatott víztartalom % tartományok a szervezetben kizárólag tájékoztató jellegűek. Mielőtt változtat az étrendjén és az edzéstervén, előtte mindig ki kell kérni az orvos tanácsát.

BMI

A testtömeg mutató (BMI – Body Mass Index) a súly és a testmagasság arányát fejezi ki, és általánosan a felnőtt személyek alultápláltságának, túlsúlyának valamint elhízásának megítélésére szolgál. Ez a mérleg le tudja olvasni az Ön BMI mutatóját. Az alábbi grafikonon és táblázatban található BMI kategóriákat a WHO (Egészségügyi Világszervezet – World Health Organization) használja, és használhatók a BMI értékek kifejezésére.



Az Ön BMI kategóriáját az alábbi táblázat segítségével lehet meghatározni.

BMI kategória	BMI érték Jelentése	Egészségügyi problémák kizárólag a BMI alapján
< 18.5	Alultápláltság	Elenyésző
18.6-24.9	Normális	Alacsony
25-29.9	Túlsúly	Elenyésző
30+	Elhízás	Magas


Ha a grafikon/táblázat azt mutatja, hogy nem fér bele a megfelelő testsúly tartományába, akkor mielőtt bármit tesz, kérje ki az orvosa tanácsát. A BMI osztályozás kizárólag felnőttek számára vonatkozik (19 éves életkor felett).

BMR

Az Ön alapvető tápanyag-feldolgozási mutatója (BMR) a szervezet által, a szervezet megfelelő működését biztosító pihenés alatt elfogyasztott, becsült (kalóriákban mért) energiamennyiséget jelenti. Ez a folyamatos munka a kalória-felhasználás 60-70%-át jelenti, és a szívverést, lélegzést valamint a testhőmérséklet fenntartását foglalja magában. A BMR mutatót számos tényező befolyásolja, köztük az életkor, testsúly, testmagasság, nem, táplálkozás, valamint az életmód.

Környezetbarát hulladékkezelés



 Az árucikkeink optimalizált csomagolásban kerülnek kiszállításra. Ez alapvetően a nem szennyező anyagok használatában nyilvánul meg, amelyek leadhatók a helyi hulladékkezelő központban másodlagos nyersanyagként.



A készülék a 2012/19/EK, az elektromos és elektronikus használt készülékekről szóló (waste electrical and electronic equipment

– WEEE) európai irányelveknek megfelelően


van jelölve. Ez az irányelv megszabja a használt készülékek visszavételének és értékesítésének kereteit az egész EU-ban érvényes módon. Az aktuális ártalmatlanítási útmutatásokról kérjük, tájékozódjon szakkereskedőjénél vagy a helyi önkormányzatnál.

Az gyártó nem vállal magára felelősséget a készülék nem rendeltetésszerű használatából vagy a használati utasításban foglaltaktól eltérő felhasználásából eredő esetleges károkért. Az gyártó fenntartja magának a jogot a termék bármikori, előzetes bejelentés nélküli megváltoztatására, annak az érvényes jogszabályokhoz, szabványokhoz, irányelvekhez való igazítására, vagy a konstrukciós, kereskedelmi, esztétikai és egyéb okokból történő módosítására.



التخلص من الجهاز



تخلص من عبوة الجهاز بأسلوب يدعم الحفاظ على البيئة. تأتي بضاعتنا في الغلاف الأمثل، إنه يتمثل بالأساس في استعمال مواد لا تسبب التلوث ويجب التخلص منه في أماكن وضع النفايات المحلية على إنها مواد خام ثانوية. هذا الجهاز مطابق للمواصفة 19/2012/المجموعة الاقتصادية الأوروبية الخاصة بالأجهزة الكهربائية والإلكترونية القديمة 

(waste electrical and electronic equipment - WEEE). وهذه المواصفة تحدد الإطار العام لقواعد تسري في جميع دول الاتحاد الأوروبي بخصوص استعادة الأجهزة القديمة وإعادة استغلالها. قومي باستشارة موزعكم المحلي لمعرفة الانظمة المتبعة حاليا للتخلص من الاجهزة القديمة.

لا يتحمل المصنع أي مسؤولية فيما يتعلق بالأضرار الناتجة عن الاستعمال غير المقصود أو المعالجة من قبل المستورد. يحتفظ المصنع بحق تعديل المنتج في أي وقت ليتم ضبطه بحسب التنظيمات القانونية والقواعد والإرشادات، أو لأسباب تتعلق بالتكوين أو التجارة أو لأسباب جمالية أو أسباب أخرى دون إشعار مسبق.



نسبة كتلة الدهون - خاص بالسيدات

العمر	منخفض	الأمثل	معتدل	مرتفع
39 - 19	21%	32.9 - 21.1	38.9 - 33	39%
59 - 40	23%	33.9 - 23.1	39.9 - 34	40%
60+	24%	35.9 - 24.1	41.9 - 36	42%

الأرقام المدونة بالنسبة المئوية لمحتوى الدهون في الجسم هي لأغراض التوضيح. قبل إجراء تغييرات على النظام الغذائي الخاص بك وممارسة برنامج تدريبات ، ينبغي دائما استشارة الطبيب.

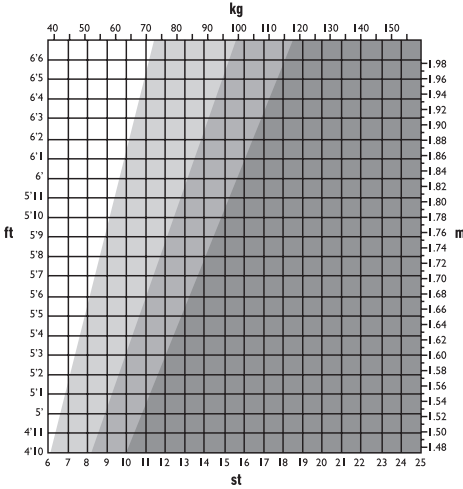
مخطط محتوى كتلة الماء

أمثل منحتى لنسبة محتوى المياه الكامل بالجسم	منحتى نسبة الدهون بالجسم	
من 70 الى 63%	من 4 الى 14%	الرجال
من 63 الى 57%	من 15 الى 21%	
من 57 الى 55%	من 22 الى 24%	
من 55 الى 37%	25 وأكثر	النساء
من 70 الى 58%	من 4 الى 20%	
من 58 الى 52%	من 21 الى 29%	
من 52 الى 49%	من 30 الى 32%	
من 49 الى 37%	33 وأكثر	

تستخدم نسبة محتوى الماء في الجسم لأغراض استرشادية لتتبع الحماية المناسبة فقط. قبل إجراء تغييرات على النظام الغذائي الخاص بك وممارسة تدريبات ، ينبغي دائما استشارة الطبيب.

مؤشر كتلة الجسم

مؤشر كتلة الجسم BMI هو نسبة الوزن إلى الطول وتستخدم عادة لتصنيف نقص الوزن، وزيادة الوزن، والسمنة لدى البالغين. يمكن لهذا الميزان حساب مؤشر كتلة الجسم الخاص بك. يتم عرض فئات BMI في الرسم البياني أدناه والجدول معترف بها من قبل منظمة الصحة العالمية (WHO)، والتي يمكن استخدامها لتبين قيمة مؤشر كتلة الجسم.



يمكن تحديد فئة مؤشر كتلة الجسم BMI لك باستخدام الجدول التالي.

مشاكل صحية متوقعة بناء على قيمة مؤشر كتلة الجسم فقط	قيمة مؤشر كتلة الجسم والتفسير	فئة مؤشر كتلة الجسم
معتدل	نقص الوزن	18.5 >
منخفض	طبيعي	18.6-24.9
معتدل	زيادة الوزن	25-29.9
ارتفاع	بدانة	30+

إذا تبين الشكل أو/و الجدول أنك لا تتسجم مع نطاق الوزن الطبيعي لك، يجب عليك استشارة الطبيب قبل اتخاذ أي إجراء. تصنيفات مؤشر كتلة الجسم لا تنطبق إلا على البالغين (أكثر من 19 سنة).

معدل الايض الاساسي

معدل الايض الاساسي الخاص بك الذى يقيس (BMR) هو الذى يقدر مستوى الطاقة (التي تقاس بالسرعات الحرارية) التي يستهلكها الجسم أثناء الراحة، حيث يبين ذلك مدى حسن عمل وظائف الجسم. تمثل هذه الطاقة اللازمة لتنظيم معدل ضربات القلب والتنفس والحفاظ على درجة حرارة الجسم بشكل مستمر حوالي 60-70% من استهلاك السرعات الحرارية. تؤثر عوامل كثيرة على معدل الايض الاساسي BMR، بما في ذلك السن والوزن والطول والجنس، والنظام الغذائي وأسلوب الحياة.

3 اضغط على الزر - لتأكيد الاختيار والانتقال إلى البيانات التالية.

جداول النتائج



نسبة كتلة الدهون - خاص بالاولاد

مرتفع	معتدل	الأمن	منخفض	العمر
22.7<	22.6 - 19.6	-19.5 12.5	12.4>	6
24.1<	24.0 - 20.5	20.4 - 12.7	12.6>	7
25.5<	25.4 - 21.4	21.3 - 12.8	12.7>	8
26.8<	26.7 - 22.3	22.2 - 12.9	12.8>	9
27.9<	27.8 - 22.9	22.8 - 12.9	12.8>	10
28.3<	28.2 - 23.1	23.0 - 12.7	12.6>	11
27.9<	27.8 - 22.8	22.7 - 12.2	12.1>	12
27.0<	26.9 - 22.1	22.0 - 11.6	11.5>	13
25.9<	25.8 - 21.4	21.3 - 11.0	10.9>	14
25.0<	24.9 - 20.8	20.7 - 10.5	10.4>	15
24.3<	24.2 - 20.4	20.3 - 10.2	10.1>	16
23.9<	23.8 - 20.2	20.1 - 9.9	9.8>	17
23.6<	23.5 - 20.2	20.1 - 9.7	9.6>	18

نسبة كتلة الدهون - خاص بالبنات

مرتفع	معتدل	الأمن	منخفض	العمر
26.2<	26.1 - 23.1	23.0 - 14.5	14.4>	6
28.0<	27.9 - 24.6	24.5 - 15.0	14.9>	7
29.7<	29.6 - 26.1	26.0 - 15.4	15.3>	8
31.2<	31.1 - 27.3	27.2 - 15.8	15.7>	9
32.2<	32.1 - 28.3	28.2 - 16.1	16.0>	10
32.8<	32.7 - 28.9	28.8 - 16.2	16.1>	11
33.1<	33.0 - 29.2	29.1 - 16.2	16.1>	12
33.3<	33.2 - 29.5	29.4 - 16.2	16.1>	13
33.6<	33.5 - 29.7	29.6 - 16.1	16.0>	14
33.8<	33.7 - 30.0	29.9 - 15.8	15.7>	15
34.1<	34.0 - 30.2	30.1 - 15.6	15.5>	16
34.4<	34.3 - 30.2	30.1 - 15.2	15.1>	17
34.8<	34.7 - 30.9	30.8 - 14.8	14.7>	18

نسبة كتلة الدهون - خاص بالرجال

مرتفع	معتدل	الأمن	منخفض	العمر
25<	24.9 - 20	19.9 - 8.1	8>	39 - 19
28<	27.9 - 22	21.9 - 11.1	11>	59 - 40
30<	29.9 - 25	24.9 - 13.1	13>	60+



اختيار الجنس و هيئة الجسم

لتعيين نوع الجنس وهيئة الجسم، اختار من الازرار التالية المناسبة.

لديك الخيارات التالية: ذكر، أنثى، رجل رياضي، امرأة رياضية، و طفلة.

عين العوامل التالية لإجراء الحسابات القياسية.

إشارات التحذير

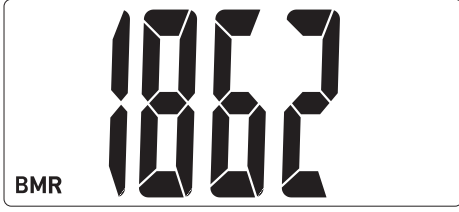
استبدال البطارية - يظهر على الشاشة رمز "البطارية". سينطفئ الميزان تلقائياً بعد بضعة ثوان.
 "2.2" - عدم استقرار القيمة، يؤدي لفشل في حساب كتلة الدهون.
 العمولة الزائدة - إذا تجاوزت قيمة الوزن 180 كجم، يظهر على الشاشة "البطارية". يجب إزالة الوزن الزائد لمنع الأضرار بالميزان.

عند الوزن يرجى الالتزام بالحد الأقصى المسموح به للميزان وهو 180 كجم.

"A" - خطأ تصفير الميزان.

التنظيف والصيانة

نظف الميزان بمسحة مرطبة قليلاً. لا تغمر الميزان في الماء ولا تنظفه بمواد كيميائية كاوية.

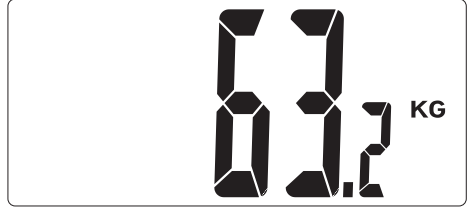


4 لاختيار وحدة القياس المطلوبة فم بالضغط على زر تغيير وحدة القياس ، والذي يقع على الجانب الاسفل من الميزان ، حتى تظهر الوحدة المطلوبة

5 ادخال بيانات الشخص الموزون (راجع فقرة "خاصية تحليل تركيب الجسم").

6 لأداء القياس ، انتظر حتى يظهر على الشاشة أُلل ف على سطح الميزان بحيث يكون باطن القدم ملامس بالكامل للوحة المعدنية الموضوعة بجانبى سطح الميزان.

7a عندما تستقر القيمة على الشاشة ، في حالة استخدام الميزان بواسطة مستخدم غير معرف بالبرنامج ، يعرض الجهاز نتيجة قياس الوزن فقط و بعد حوالي 5 ثوان سيتم إطفاء الجهاز تلقائياً (خاصية الوزن).



قارن النتائج التي تم الحصول عليها مع الجداول ، المدونة في فقرة لاحقة في هذا الدليل (انظر لفقرة جداول النتائج).

استبدال البطارية

يقع مكان البطارية في الجزء الاسفل من الميزان.

- 1 لاستبدال البطاريات ، افتح غطاء البطارية وأزل البطاريات القديمة.
- 2 ضع بطريتان جديدتان 1.5 فولت طراز AAA.



أثناء وضع البطاريات تأكد من أن تكون أقطابها في الاتجاه الصحيح.

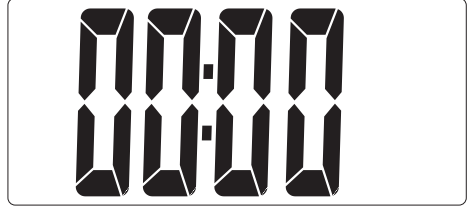


لن يتم التعرف على المستخدم إذا تم عزل الأقدام عن المجسات المعدنية الموجودة على جانبي سطح الميزان (مثالاً يرتدى المستخدم الأحذية).



وصف الطريقة الصحيحة لتركيب البطارية مرسوم على مكان البطارية.

7b عند استقرار القيمة على الشاشة بعد أن تم إدخال بيانات المستخدم و يتم ادخال قيمة الوزن و يبدأ البرنامج في إجراء القياسات الأخرى.



3 أغلق غطاء البطارية.

خاصية تحليل تركيب الجسم

استناداً إلى البيانات التي تم إدخالها (الجنس، العمر، والطول)، تقرأ شاشة الجهاز بوزن الجسم وايضا بالقياسات الاتية : كتلة العضلات، الدهون، المياه، مؤشر كتلة الجسم BMI، وقيمة معدل الأيض الاساسي BMR.

تعرض شاشة الجهاز قياسات كتلة العضلات، الدهون، المياه، ومؤشر كتلة الجسم BMI و قيمة معدل الأيض الاساسي BMR.






الميزان يمكن أن يحفظ بيانات 12 مستخدم مختلفين



سوف يتم عرض البيانات بشكل مستمر لمدة 3 ثوان و يتكرر مرتان ، ثم سينطفئ الجهاز تلقائياً.

لإدخال البيانات الشخصية ، اتبع الإرشادات الاتية.

اختيار المكان المخصص لحفظ الذاكرة

- 1 اضغط على الزر  لإدخال معطيات الاختيارات. وعندها سوف تبدأ الشاشة في الوميض بالعلامة أ و التي تعنى بيانات شخص واحد.
- 2 بواسطة الأزرار الاتية  ،  ، قم بإدخال العدد.

بناء الميزان



1 يضىء على الشاشة

2 مفاتيح الوظائف

3 سطح الميزان يعمل بنظام BIA (تحليل المقاومة الكهربائية البيولوجية)

4 أقدام مطاطية

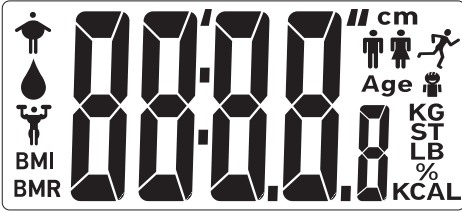
5 مكان لبطاريات 1.5 فولت طراز AAA

6 زر لتغيير وحدة القياس

لوحة التحكم



شاشة - تسمية الرموز



الجنس وهيئة الجسم -

محتوى المادة الدهنية -

محتوى الماء -

محتوى كتلة العضلات -

مؤشر وزن الجسم - BMI

مؤشر للنسبة المثلى للسعرات الحرارية - BMR

العمر - Age

وحدات القياس -
KG
ST
LB
%
KCAL

مفاتيح الوظائف

إضبظ / تأكيد -

زيادة القيمة / اختيار -

خفض القيمة / اختيار -

طريقة الإستخدام والعناية بالميزان

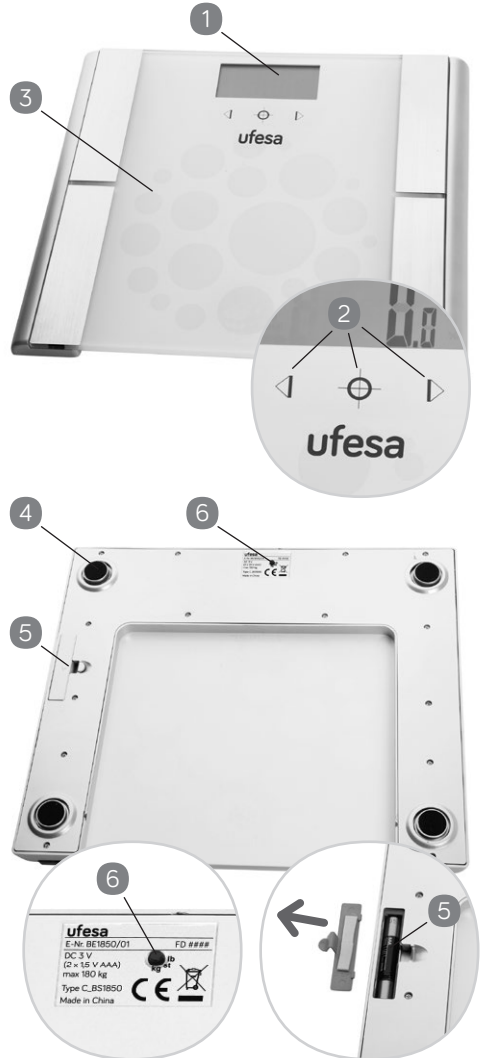


طريقة الاستخدام

1 اخرج الميزان من عبوات التغليف.

2 ضع البطاريات المناسبة في مكان البطارية (انظر لفقرة "استبدال البطارية").

3 قم بتشغيل الميزان بالوقوف للحظة على سطحه.



يجب على النساء الحوامل استخدام خاصية الوزن فقط.

هذا الجهاز مخصص للاستخدام المنزلي داخل المنزل.

الجهاز مخصص للاستخدام في الاماكن السكنية والتي يمكن أن تتواجد حتى 2000 متر فوق مستوى سطح البحر.

معلومات فنية

المواصفات الفنية موضحة في لوحة تعريف المنتج.

- الحد الأقصى للوزن: 180 كجم / 28 ستون 8 أرطال / 400 رطل
- الزيادة في قياس الوزن: 0.1 كجم / 0.2 رطل
- علامة البطارية: 1.5 فولت AAA
- الطول: 80-220 سم، 2 قدم و 8 بوصة - 7 قدم و 2 بوصة
- العمر: 6-100 سنوات
- 12 ذاكرة لكل مستخدم
- وضعية الأطفال: 6-12 سنوات
- وضعية رياضي: 15-50 سنوات
- الدقة في القياس:
- 0.1% دهون في الجسم
- 0.1% محتوى الماء في الجسم
- 0.1% من كتلة العضلات
- 1 كيلو سعرات حرارية من BMR (معدل الأيض الاساسي للجسم)

عملاتنا الاعزاء

نهنتكم على اختياركم لمنتجنا، ونرحب بكم في عائلة مستخدمي أجهزة U.FESA. نرجو من سيادتكم قراءة محتويات هذا الدليل بدقة، والاهتمام خاصة بتعليمات الأمان والسلامة، احتفظ بهذا الدليل للاستعانة به في المستقبل.

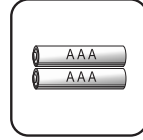
إرشادات متعلقة باستخدام الميزان



لا تصدم الجهاز



لا تستخدم ولا تحفظ في مكان رطب



في حالة عدم استخدام المنتج لفترة طويلة، قم بإزالة البطارية.



تجنب الحمولة الزائدة



لا تضع أي شيء على سطح الميزان



لا تزع الجهاز في الماء



احرص على عدم الانزلاق على سطح الميزان الاملس



ينبغي ألا يستخدم هذا الجهاز الأشخاص الذين تم تركيب أجهزة ضبط نبضات القلب لهم. إذا كنت في شك قم بالاتصال بطبيبك .

Notes

A series of horizontal dotted lines for writing notes.

Notes

A series of horizontal dotted lines for writing notes.

Notes

A series of horizontal dotted lines for writing notes.



ufesa

BSH Electrodomésticos España S.A.
Ronda del Canal Imperial de Aragón, 18-20
50197 Zaragoza, SPAIN

C.I.F. : A-28-893550

04-17

9001270364