



BÁSCULA DE BAÑO ELECTRÓNICA – MANUAL DE INSTRUCCIONES

ELECTRONIC BATHROOM SCALE-USER MANUAL

BALANCE DE SALLE ÉLECTRONIQUE – MANUEL D'INSTRUCTIONS

ESCALA DE BANHEIRO ELECTRÓNICA- MANUAL DE INSTRUÇÕES



PB 2227

Sonifer, S.A.
Avenida de Santiago, 86
30007 Murcia
España
E-mail: sonifer@sonifer.es
MADE IN P.R.C.

Lea atentamente este manual antes de utilizar este aparato y guárdelo para futuras consultas. Sólo así podrá obtener los mejores resultados y la máxima seguridad de uso.

Read this manual carefully before running this appliance and save it for reference in order to obtain the best results and ensure safe use.

Veillez lire attentivement ce manuel avant d'utiliser cet appareil et conservez-le pour toute consultation future. C'est la seule façon d'obtenir les meilleurs résultats et une sécurité optimale d'utilisation.

Leia este manual cuidadosamente antes de utilizar este aparelho e guarde-o para consulta futura. Só assim, poderá obter os melhores resultados e a máxima segurança na utilização

INDICACIONES DE SEGURIDAD

Lea detenidamente las instrucciones de uso de este aparato antes de su puesta en funcionamiento y procure guardar este manual, la garantía, el recibo y la caja con su embalaje.

1. Este aparato pueden utilizarlo niños con edad de 8 años y superior y personas con capacidades físicas, sensoriales o mentales reducidas o falta de experiencia y conocimiento, si se les ha dado la supervisión o formación apropiadas respecto al uso del aparato de una manera segura y comprenden los peligros que implica. Los niños no deben jugar con el aparato. La limpieza y el mantenimiento a realizar por el usuario no deben realizarlo los niños sin supervisión.
2. Se deberá supervisar a los niños para asegurarse de que no juegan con este aparato.
3. Mantenga el aparato fuera del alcance de los niños menores de 8 años.

4. PRECAUCIÓN: Para la seguridad de sus niños no deje material de embalaje (bolsas de plástico, cartón, polietileno etc.) a su alcance.
5. No lo ponga en funcionamiento o si observa que el aparato no funciona correctamente.
6. No manipule el aparato con las manos mojadas.
7. No sumergir el aparato en agua o cualquier otro líquido.
8. En caso de necesitar una copia del manual de instrucciones, puede solicitarla por correo electrónico a través de sonifer@sonifer.es
9. Este aparato es sólo para uso doméstico.

Consejos de utilización

- Durante la medición
 - A. Ignore siempre la primera lectura y comience a registrar el peso la segunda vez que se pese.
 - B. Quítese los zapatos y los calcetines y límpiense los pies antes de utilizar la báscula.
 - C. Colóquese encima de la plataforma para pesarse.
 - D. Le recomendamos que se pese todos los días a la misma hora.
 - E. El resultado de la medición puede ser erróneo después de realizar un ejercicio intenso, dieta o bajo condiciones de deshidratación extrema.
 - F. Utilice la báscula y pésele siempre sobre una superficie plana y resistente. No se mueva mientras se pesa.

- Advertencias de seguridad

- A. El porcentaje del contenido de grasa y agua medido por la báscula de control de grasa se debe utilizar sólo como referencia (no sirve a efectos médicos). Si el contenido porcentual de grasa y agua está por encima o por debajo del nivel normal, debe consultar a su médico.
- B. Manténgase alejado de campos magnéticos fuertes cuando utilice la báscula.
- C. Si se pesa sobre una superficie mojada puede resbalar. Además, si la plataforma de la báscula es de vidrio, no se coloque nunca sobre el borde la báscula y mantenga el equilibrio mientras se pesa.
- D. PRECAUCIÓN: Para la seguridad de sus niños no deje material de embalaje (Bolsas de plástico, cartón, polietileno etc.) a su alcance

Colocación o sustitución de las pilas

Esta báscula funciona con 1 pila CR2032 litio (incluida)

Abra la tapa del compartimento para pilas en la parte trasera de la báscula e inserte las pilas respetando la polaridad.

Figuras de los botones

■ : Enciende/apagada/configura la báscula

p : Aumenta el valor un intervalo cada vez que presione. Si se pulsa de manera continuada aumenta el valor más rápidamente.

q : Disminuye el valor un intervalo cada vez que presione. Si se pulsa de manera continuada disminuye el valor más rápidamente.

Funcionamiento

Para iniciar la medición bastará con subir a la báscula gracias a su función *step-on*.

Los números parpadearán, después quedan fijos y se bloquean. Es en ese momento cuando aparecerá su peso.

Peso adicional consecutivo

Una vez que los números dejan de parpadear, se puede añadir más peso. Asegúrese de que cada vez que añade peso, éste supera los 2 kg para conseguir una nueva lectura del peso.

Ejemplo: si quiere saber cuánto pesa su bebé, puede pesarse usted primero y a continuación coger al bebé sin bajar de la báscula. Obtendrá la lectura del peso total. Para saber el peso del bebé, simplemente ha de restar su propio peso a la lectura total y la diferencia será lo que pesa su bebé.

Modo de medición de grasa, agua, masa muscular, masa ósea y calorías

1) Definición de los parámetros personales

Cuando se insertan las pilas por primera vez y se enciende la báscula, los parámetros definidos de fábrica son los siguientes:

Sexo	Altura	Edad
Masculino	165 cm	25

Los parámetros se pueden definir en el orden siguiente:

Memoria	Sexo	Altura	Edad
1-10	Masculino/Femenino	100~250 cm 3'03.5"~8'02.5"	10-100

Definición de los parámetros

Ejemplo: el quinto usuario, mujer, 166 cm, 26 años de edad, puede ajustar sus parámetros del siguiente modo:

Nota:

Durante la definición de los parámetros, puede pisar suavemente la plataforma en cualquier momento para que la báscula vuelva al valor cero. Puede comenzar la medición utilizando los parámetros definidos o actualizados en la báscula.

Una vez concluida la definición de los parámetros, puede volver a pulsar el botón ■ para realizar otra definición de parámetros.

Presione ▲ o ▼ para cambiar el número de memorias (hasta 10 memorias). Presione ■ para confirmar

Presione ▲ o ▼ para seleccionar el género masculino o femenino. Presione ■ para confirmar

Presione ▲ o ▼ para seleccionar la altura. Presione ■ para confirmar.

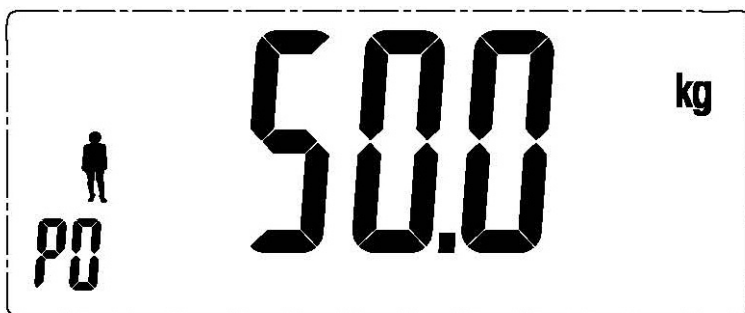
Presione ▲ o ▼ para seleccionar la edad. Presione ■ para confirmar.

2) Inicio de la medición

Para asegurar la precisión en las mediciones, quítese los zapatos y los calcetines antes de subir a la báscula. Antes de subir a la báscula pulsar el cuadradito y seleccionar el usuario. Aparecerán todas las funciones de la báscula y cuando se ponga a 0 se podrá subir a la báscula.

Una vez que aparezca el peso en la pantalla se mostrarán los datos relativos a: porcentaje de grasa, índice de masa corporal, porcentaje de agua en el cuerpo....

Display con el peso en Kg



Display con el porcentaje de grasa corporal



Display con el porcentaje de agua en el cuerpo



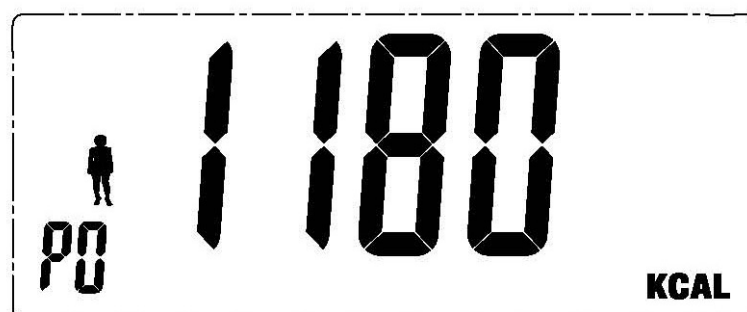
Display con el porcentaje de masa muscular



Display con la masa ósea (Kg)



Display con las calorías (Kcal)



Display con el índice de masa muscular



Indicaciones de advertencia

1. Cuando la pantalla muestre la imagen "LO", indicará que las pilas están próximas a acabarse. Considere reemplazarlas por unas nuevas.
2. Cuando la pantalla muestre "ERR", indicará que se ha excedido el peso máximo (180kg)
3. Cuando la pantalla muestre "ERR 2", indicará un error en la medición del porcentaje de grasa corporal

1. Acerca del porcentaje de grasa

El porcentaje de grasa es un índice porcentual del contenido de grasa en el cuerpo humano.

El contenido de grasa en el cuerpo humano tiene un determinado nivel y el exceso de grasa ejerce efectos negativos sobre el metabolismo y puede sufrir distintas enfermedades. Hay un dicho que es: "la gordura es caldo de cultivo para las enfermedades".

2. Principios de funcionamiento

Una señal eléctrica de determinada frecuencia se transmite a través del cuerpo humano y la impedancia de la grasa es más fuerte que la de los músculos o la de los tejidos humanos. Mediante el uso del análisis de la resistencia biológica, este producto pasará una frecuencia segura de corriente eléctrica de bajo voltaje a través del cuerpo humano, por lo que el porcentaje de grasa se refleja según las diferencias de la resistencia durante la transmisión de la señal eléctrica a través del cuerpo humano.

3. Calorías y consumo de energía

Calorías: unidad energética

La lectura de los datos indica la energía que necesita para mantener el metabolismo diario y las actividades normales necesarias acordes a su peso, altura, edad y sexo.

4. Calorías y pérdida de peso

El control de la ingesta de calorías combinado con el ejercicio físico adecuado es una forma eficaz de perder peso.

Esta teoría es una teoría muy simple: cuando la ingesta de calorías energéticas diaria no es suficiente para el consumo energético del cuerpo humano, los azúcares y la grasa interna se descomponen y proporcionan energía al cuerpo humano.

Esto produce una pérdida de peso.

Tabla de evaluación de la complexión física de contenido en grasa/agua

Edad	Femenino (%)		Masculino (%)		Estado	Indicación
	Grasa	Hidratación	Grasa	Hidratación		
<30	4,0-16,0%	66,0-57,8%	4,0-11,0%	66,0-61,2	Muy delgado	III
	16,1-20,5%	57,7-54,7%	11,1-15,5%	61,1-58,1%	Delgado/	III III
	20,6-25,0%	54,6-51,6%	15,6-20,0%	58,0-55,0%	Normal	III II IIII
	25,1-30,5%	51,5-47,8%	20,1-24,5%	54,9-51,9%	Obeso/a	III III III IIII
	30,6-60,0%	47,7-27,5%	24,6-60,0%	51,8-27,5%	Sobrepeso	III III III IIII
>30	4,0-20,0%	66,0-55,0%	4,0-15,0%	66,0-58,4%	Muy Delgado	III
	20,1-25,0%	54,9-51,6%	15,1-19,5%	58,3-55,3%	Delgado	III III
	25,1-30,0%	51,5-48,1%	19,6-24,0%	55,2-52,3%	Normal	III II IIII
	30,1-35,0%	48,0-44,7%	24,1-28,5%	52,2-49,2%	Sobrepeso	III III III IIII
	35,1-60,0%	44,6-27,5%	28,6-60,0%	49,1-27,5%	Obeso	III III III IIII

Tabla de referencia del porcentaje de agua y masa muscular

Edad	Femenino (%)				Masculino (%)			
	Bajo	Saludable	Alto	Masa muscular	Bajo	Saludable	Alto	Masa muscular
6-15	<57.0	57.0-67.0	>67.0	>34	<58.0	58.0-72.0	>72.0	>40
16-30	<47.0	47.0-57.0	>57.0		<53.0	53.0-67.0	>67.0	
31-60	<42.0	42.0-52.0	>52.0		<47.0	47.0-61.0	>61.0	
61-100	<37.0	37.0-47.0	>47.0		<42.0	42.0-56.0	>56.0	

Tabla de referencia de la masa ósea

Peso	Femenino			Masculino		
	<45 Kg	45-60 Kg	>60 Kg	<60 Kg	60-75 Kg	>75 Kg
Ref.hueso peso	-2.6 Kg	-3.2Kg	-8Kg	-3.4 Kg	-3.8 Kg	-8Kg

Tabla de referencia de Kcal

Edad	Femenino		Masculino	
	Peso(KG)	KCAL	Peso(KG)	KCAL
6-17	50	1265	60	1620
18-29	55	1298	65	1560
30-49	60	1416	70	1680
50-69	60	1302	70	1561
70-100	50	1035	65	1397

Tabla de referencia del índice de masa corporal (IMC)

IMC	Bajo	Saludable	Alto	Excedido
	< 18.5	18.5-27	30-39	> 40

Limpieza

- Limpiar el aparato con un paño húmedo al que podrá añadir un poco de agua jabonosa. Pase después un paño suave y seco para secarlo.
- No utilizar disolventes, ni productos con un factor Ph ácido a básico como la lejía ni productos abrasivos para la limpieza del aparato.
- No sumergir el aparato en agua u otro líquido, ni ponerlo bajo el grifo.



Eliminación del electrodoméstico viejo.

En base a la Norma europea 2002/96/CE de Residuos de aparatos Eléctricos y Electrónicos (RAEE), los electrodomésticos viejos no pueden ser arrojados en los contenedores municipales habituales; tienen que ser recogidos selectivamente para optimizar la recuperación y reciclado de los componentes y materiales que los constituyen, y reducir el impacto en la salud humana y el medioambiente. El símbolo del cubo de basura tachado se marca sobre todos los productos para recordar al consumidor la obligación de separarlos para la recogida selectiva.

El consumidor debe contactar con la autoridad local o con el vendedor para informarse en relación a la correcta eliminación de su electrodoméstico viejo.

DECLARACIÓN DE CONFORMIDAD: Este dispositivo cumple con los requisitos de la directiva de Compatibilidad Electromagnética 2014/30/EU.

SAFETY WARNINGS

Read the operating instructions carefully before putting the appliance into operation and keep the instructions including the warranty, the receipt and, if possible, the box with the internal packing.

1. This appliance can be used by children aged from 8 years and above and persons with reduced physical, sensory or mental capabilities or lack of experience and knowledge if they have been given supervision or instruction concerning use of the appliance in a safe way and understand the hazards involved. Children must never play with the appliance. Cleaning and user maintenance must never be carried out by children without supervision.
2. Children should be supervised to ensure that they do not play with the appliance.

3. Keep the appliance out of the reach of children less than 8 years old.
4. **WARNING:** In order to ensure your children's safety, please keep all packaging (plastic bags, boxes, polystyrene etc.) out of their reach.
5. Do not use the unit if it is not working properly.
6. Do not handle the appliance with wet hands.
7. Never immerse the appliance in water or any other liquid.
8. Make sure the appliance has been unplugged before cleaning.
9. This appliance must be installed following the national regulations for electrical installations.
10. This appliance is for household use only.

1. During Measuring

- A. The device is designed to allow auto step on. Please always ignore the first reading and only start taking effective record from the second time weighing.
- B. Always remove your and , wipe clean your feet before using.
- C. Step on the weighing platform gently.

- D. It is advisable to take measurement at the same time of the day.
- E. Measured result could be misleading after intensive exercise, excessive dieting or under extreme dehydration condition.
- F. Always weigh/use the scale on a hard and flat surface. When you are measuring, please keep still.
- G. The measured data of the following people may have deviation:
Children under 10 or adult over 100 (can only use the device under normal weighing mode)
Adult over 70
Body building athletes or other occupational athletes.
- H. People with the following conditions should not use the device:
Pregnant women
Those with symptom of edema
Those on dialysis treatment
Those who use heart pacemaker or with other implanted medical device.

2. Safety Warning

- A. The Fat% Hydration% content evaluated by the Fat Monitor Scale is only for reference (not for medical purpose). If your Fat% Hydration% content is over/below normal level, please consult your doctor for more advice.
- B. Keep away from strong electro-magnetic field when using the scale.
- C. if It could be slippery if you weigh on a wet surface. Moreover, the weighing platform surface is glazed, never step on the edge of the scale and do keep balance during your weighing.
- D. **WARNING:** In order to ensure your children's safety, please keep all packaging (plastic bags, boxes, polystyrene etc.) out of their reach.

Weighing Operation

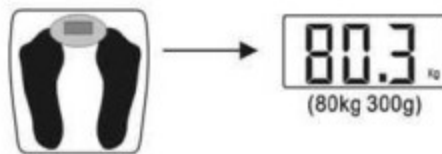
1. Insert the batteries 1 X CR2032 battery (lithium) into the battery compartment with correct polarity.
2. Turn on scale, choose a measuring unit with up/down buttons
3. Place the scales on a firm, flat and even surface to ensure accuracy.
4. Step on the scales platform to switch on the product, stand still while the scales compute your weight.
5. Your weight will be displayed and will flash twice before it is fixed.
6. When you step off the scales it will automatically switch off after 15 seconds.
7. If no weighing is carried out while 0.0 is displayed the scales will automatically switch off after 15 seconds.

Remarks: This initialization process as below must be repeated if the scale is moved. At all other times step straight on the scale.

- Step 1. Press the platform centre and remove your foot.
- Step 2. "0.0" will be displayed
- Step 3. The scale will switch off and now it is ready for use.

This initialisation process must be repeated if the scale is moved. At all other times step straight on the scale.

- Step 4. Gently step on the scale. Put your feet evenly on the scale without moving and wait whilst the scale compute weight. Your correct weight will then be displayed in the following way: 80.3 Kg.



Body Fat Measurement:

In order to ensure accurate results users should enter the required personal parameters: age, sex and height.

These scales have the facility to store the personal parameters of 10 people.

The technology used in these scales, Bio-electrical impedance Analysis (BIA) is more technologically advanced than the older Body Mass Index (BMI) method where fat % is calculated using only height and weight. BIA technology uses 5 parameters to get a more accurate resolution for the analysis (weight and biological resistance which are automatically measured by the scales together with the three personal parameters entered manually).

Mode selection and parameter setting:

Press the platform center and remove your foot. Display showed 0.0
 Press ■ entering into user code selection. The user code is flashing
 Press ▲ or ▼ to switch between Body Parameter 0-9. Press ■ to confirm.
 Press ▲ or ▼ to select male or female. Press ■ to confirm.
 Press ▲ or ▼ to indicate height. Press ■ to confirm.
 Press ▲ or ▼ to indicate age. Press ■ to confirm.

The values are flashed and recorded.

Step on the scales after 0.0 appears, First the weight is measured and recorded, then is displayed, indicating that the scales are analysing, please do not alight. Once finished, the weight and body fat percentage, water percentage, bone weight, muscle percentage and KCAL and BMI will be displayed alternately for 2 times before the scales automatically turn off. Refer to the body fat reading against the (Body Fat & Water Ratio Chart) to find out the body status. please find the screen display order as following

Weight display



Body fat percentage display



Body water percentage display



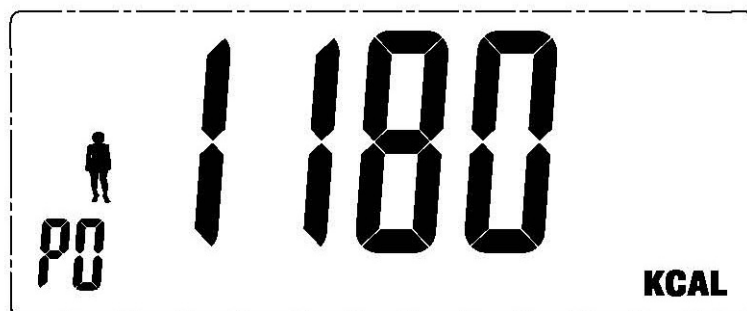
Body muscle percentage



Body bone weight display



KCAL display



BMI display



Body fat ratio Chart(%)

AGE	FEMALE(%)				MALE(%)			
	underweight	healthy	overweight	obese	underweight	healthy	overweight	obese
6-39	<21	21~33	33~39	>39	<8	8~19	19~25	>25
40-59	<23	23~35	35~40	>40	<11	11~22	22~28	>28
60-100	<24	24~36	36~42	>42	<13	13~25	25~30	>30

Due to the natural difference between people this chart should be used for reference purposes only.

Water Ratio Chart & Muscle Ratio Chart (%)

AGE	FEMALE (%)				MALE (%)			
	Low	Healthy	High	Body Muscle	Low	Healthy	High	Body Muscle
6-15	<57.0	57.0-67.0	>67.0	>34	<58.0	58.0-72.0	>72.0	>40
16-30	<47.0	47.0-57.0	>57.0		<53.0	53.0-67.0	>67.0	
31-60	<42.0	42.0-52.0	>52.0		<47.0	47.0-61.0	>61.0	
61-100	<37.0	37.0-47.0	>47.0		<42.0	42.0-56.0	>56.0	

Bone Weight Chart (Kg)

	FEMALE			MALE		
	<45 Kg	45-60 Kg	>60 Kg	<60 Kg	60-75 Kg	>75 Kg
Ref.bone weight	-2.6 Kg	-3.2Kg	-8Kg	-3.4 Kg	-3.8 Kg	-8Kg

KCAL Chart

AGE	FEMALE		MALE	
	WEIGHT(KG)	KCAL	WEIGHT(KG)	KCAL
6-17	50	1265	60	1620
18-29	55	1298	65	1560
30-49	60	1416	70	1680
50-69	60	1302	70	1561
70-100	50	1035	65	1397

BMI Chart

BMI	LOW	HEALTHY	HIGH	OVERWEIGHT
	<18.5	18.5-27	30-39	>40

Trouble shooting

1. When the LCD screen displays "LO", you should install a new battery.
2. When the LCD displays "ERR", it indicates that the maximum weight has been exceeded.
3. When the LCD screen displays Err 2 ,it shows an error in the body fat percentage

Use and care

- Ensure the scales are on a flat, even and firm surface .Avoid carpet or soft surfaces.
- Always weight yourself with the same scales placed on the same surface .Uneven floors may affect the reading.The surface of the scales will be slippery if wet. Keep it dry!
- Weight yourself without clothing and footwear, before meals and always at the same time of day.
- For better accuracy, it is not advised to take the measurement within 2 hours of waking up.
- Keep the scales in a dry place to protect the electronic components.
- Clean after use with a lightly damp cloth, do not use solvents or immerse the product in water.
- Avoid overloading the scales; otherwise, permanent damage may occur.
- Do not disassemble the scales other than to replace the battery.
- Do not store the scales in an upright position when not in use as this will drain the battery.
- Avoid excessive impact or vibration to the unit, such as dropping the scales onto the floor, or objects onto the scales.



Disposal of old electrical appliances.

The European directive 2002/96/EC on Waste Electrical and Electronic Equipment (WEEE), requires that old household electrical appliances must not be disposed of in the normal unsorted municipal waste stream. Old appliances must be collected separately in order to optimize the recovery and recycling of the materials they contain, and reduce the impact on human health and the environment.

The crossed out "wheeled bin" symbol on the product reminds you of your obligation, that when you dispose of the appliance, it must be separately collected

DECLARATION OF CONFORMITY: This device complies with the requirements of the EMC directive 2014/30/EU

FRANÇAIS

MESURES DE SÉCURITÉ IMPORTANTES

Veillez lire ces instructions avant toute utilisation.

Vous devez toujours respecter les consignes de sécurité lorsque vous utilisez des appareils électriques, telles que les suivantes :

1. Cet appareil peut être utilisé par des enfants 8 ans ou plus et des personnes présentant un handicap physique, sensoriel, mental ou moteur voire ne disposant pas des connaissances et de l'expérience nécessaires en cas de surveillance ou d'instructions sur l'usage de cet appareil en toute sécurité et de compréhension des risques impliqués. Les enfants ne doivent pas jouer avec l'appareil. Le nettoyage et la maintenance ne doivent pas être effectués par des enfants sans surveillance.
2. Les enfants doivent être surveillés afin de s'assurer qu'ils ne jouent pas avec cet appareil.

3. Gardez l'appareil à la portée des enfants de moins de 8 ans.
4. **ATTENTION:** Par mesure de sécurité vis-à-vis des enfants, ne laissez pas les emballages (sac en plastique, carton, polystyrène) à leur portée.
5. Ne jamais le faire fonctionner si le cordon ou la fiche sont abîmés ou si vous remarquez que l'appareil ne fonctionne pas correctement.
6. Ne pas manipuler l'appareil, les mains mouillées.
7. Ne jamais placer l'appareil près de l'eau ou autre liquide.
8. Avant de nettoyer l'appareil, vérifiez s'il est bien débranché.
9. L'appareil doit être installé suivant les normes nationales pour les installations électriques.
10. Cet appareil n'est apte que pour une utilisation domestique.

Conseils d'utilisation

1. Pendant la pesée

A. L'appareil s'allume automatiquement lorsque vous montez dessus. Ne tenez pas compte de la première lecture et commencez l'enregistrement des mesures lors de la deuxième pesée seulement.

B. Veillez à toujours enlever vos chaussures et chaussettes, essuyez-vous les pieds avant chaque utilisation.

C. Montez doucement sur le plateau de la balance.

D. Il est recommandé de toujours se peser au même moment de la journée.

E. Les données peuvent être erronées après un effort physique, un régime excessif ou dans des conditions de déshydratation extrême.

F. Utilisez toujours la balance sur une surface plane et dure. Restez immobile lorsque vous vous pesez.

G. Les données des personnes suivantes peuvent être modifiées :

- Enfants de moins de 10 ans ou adultes de plus de 100 ans (ils ne peuvent utiliser l'appareil que pour une pesée standard),
- Adultes de plus de 70 ans,
- Culturistes et autres athlètes professionnels.

H. Les personnes suivantes ne devraient pas utiliser cet appareil :

- Femmes enceintes,
- Personnes ayant des symptômes d'œdème,
- Personnes suivant un traitement de dialyse,
- Personnes utilisant un pacemaker ou un appareil médical implanté.

2. Avertissement de sécurité

A. Les volumes des pourcentages de graisses et d'eau estimés par le pèse-personne impédancemètre ne constituent qu'une référence (il ne s'agit pas d'un outil médical). Si vos masses graisseuses et hydriques se situent au-dessus ou au-dessous du niveau normal, veuillez consulter un médecin pour un avis professionnel.

B. Éloignez l'appareil de tout objet ayant un fort champ électromagnétique lors de l'utilisation.

C. L'appareil peut glisser si vous vous pesez sur une surface humide. Ne montez jamais sur le bord de l'appareil et gardez votre équilibre pendant la pesée si la surface du plateau est vitrée.

D. ATTENTION: Par mesure de sécurité vis-à-vis des enfants, ne laissez pas les emballages (sac en plastique, carton, polystyrène) à leur portée.

Indice de performance

produit/Indice	Capacité de poids	% masse graisseuse	% masse hydrique	% masse musculaire	% masse osseuse	Calories
Portée	200 kg 440 lb	4,0 % ~60,0 %	27,5 % ~66,0 %	20,0% ~56,0%	2,0% ~20,0%	
Précision	0,1 kg 0,2 lb	0,1 %	0,1%	0,1%	0,1%	1kcal

Installation des piles

Batteries : 1 X CR2032

Ouvrez le couvercle du compartiment à piles à l'arrière de la balance et insérez les piles en fonction de la polarité

Explication des boutons

- : Allumez la balance et accédez au paramètre suivant.
(Veuillez vous référer à la section Réglage de vos paramètres personnels ci-dessous)
- p Augmentez la valeur en exerçant une pression pour chaque unité. Une pression continue accélérera l'augmentation de la valeur.
- q Réduisez la valeur en exerçant une pression pour chaque unité.
Une pression continue accélérera la réduction de la valeur.

Opération

Pour commencer la mesure, passez simplement à l'échelle grâce à sa fonction de démarrage. Les chiffres vont clignoter, puis rester et verrouiller. C'est alors que votre poids apparaîtra.

Poids additionnel consécutif

Une fois que les chiffres cessent de clignoter, vous pouvez ajouter plus de poids. Assurez-vous que chaque fois que vous ajoutez du poids, il dépasse 2 kg pour obtenir une nouvelle lecture de poids.

Exemple: Vous voulez savoir combien votre bébé pèse, vous pouvez vous peser tout d'abord, puis retirer le bébé sans descendre de l'échelle. Vous obtiendrez la lecture totale du poids

Pour connaître le poids du bébé, il suffit de soustraire votre poids à la lecture totale et la différence sera ce que votre bébé pèse

Mode de calcul des graisses / eau / muscles / os / calories

Réglage des paramètres personnels

1. Lorsque vous allumez l'appareil après avoir changé les piles pour la première fois, tous les paramètres prédéfinis apparaissent comme sur l'exemple suivant

Sexe	Taille	Age
Masculin	165 cm / 5'05.0"	25

1. Les paramètres peuvent être réglés selon les catégories suivantes :

Mémoire	Sexe	Taille	Age
1-10	Masculin/Féminin	100~250 cm 3'03.5" ~8'02.5"	10~100

Au cours de la définition du paramètre, vous pouvez marcher sur la plate-forme en toute douceur à tout moment afin que l'échelle revienne à zéro.

Vous pouvez commencer la mesure en utilisant les paramètres définis ou mis à jour sur la balance.

Une fois la définition du paramètre terminée, vous pouvez appuyer de nouveau sur le bouton ■ Pour effectuer une autre définition de paramètre

Appuyez sur **p** / **q** pour changer le nombre de mémoires (jusqu'à 10 mémoires).
Appuyez ■ pour confirmer

Appuyez sur **p** / **q** pour sélectionner le genre masculin ou féminin.
Appuyez ■ pour confirmer

Appuyez sur **p** / **q** pour sélectionner la hauteur.
Appuyez ■ pour confirmer

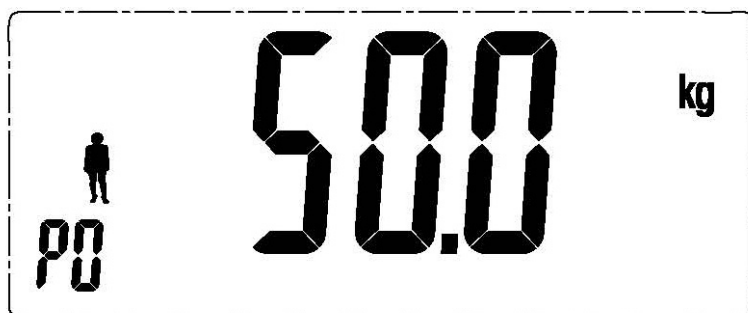
Appuyez sur **p** / **q** pour sélectionner l'âge.
Appuyez ■ pour confirmer

Démarrage de mesure

Para asegurar la precisión en las mediciones, quítese los zapatos y los calcetines antes de subir a la báscula

Una vez aparezca el peso en la pantalla se mostrarán los datos relativos a: graisses / eau / muscles / os / calories

Affichage avec poids (Kg)



Affichage avec pourcentage de graisse corporelle



Affichage avec pourcentage d'eau dans le corps



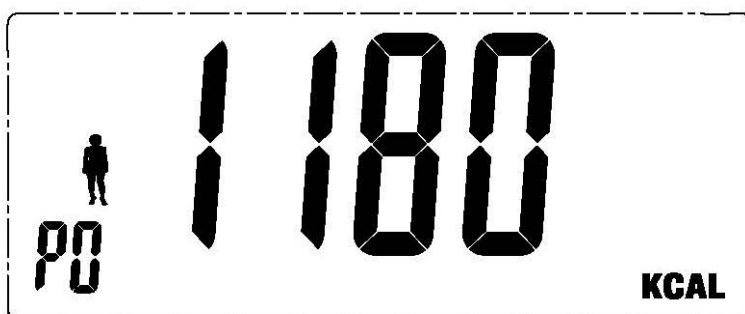
Affichage avec pourcentage de masse musculaire



Affichage avec pourcentage de masse osseuse



Affichage avec des calories (Kcal)



Affichage avec indice de masse musculaire



Avertissements

1. Lorsque l'écran affiche l'image "LO", il indiquera que les piles des batteries sont sur le point de se terminer. Envisagez de les remplacer par de nouveaux.
2. Lorsque l'affichage indique "ERR", il indique que le poids maximal a été dépassé (180Kg)
3. Lorsque l'affichage indique "ERR 2", il indique une erreur dans la mesure du pourcentage de graisse corporelle

À propos des graisses

1. À propos du pourcentage de graisse

- Le pourcentage de graisse est un pourcentage d'indice de masse graisseuse corporelle.

- La masse grasseuse corporelle correspond à un certain niveau, un excès de graisse entraînera des effets néfastes sur le métabolisme qui pourront provoquer des maladies. L'obésité est à l'origine de nombreuses maladies.

2. Principes de fonctionnement

Lorsqu'un signal électrique d'une certaine fréquence est transmis dans le corps humain, l'impédance de la graisse est supérieure à celle d'un muscle ou d'autres tissus humains. En utilisant des analyses de résistance biologique, cet appareil transmet un courant électrique de faible intensité sans danger pour l'organisme dans le corps et calcule ainsi le pourcentage de masse grasseuse selon les différences de résistance lorsque le signal électrique passe dans le corps.

3. Tableau d'évaluation de la forme :

Après vous être pesé, vous pouvez utiliser le tableau suivant afin d'évaluer votre forme générale :

Âge	Graisse(F)	Eau(F)	Graisse(M)	Eau(M)	État	Indicateur clé (forme)
≤30	4,0-16,0%	66,0-57,8%	4,0-11,0%	66,0-61,2%	Très maigre	.III
	16,1-20,5%	57,7-54,7%	11,1-15,5%	61,1-58,1%	Maigre	III III
	20,6-25,0%	54,6-51,6%	15,6-20,0%	58,0-55,0%	Normal	III II IIII
	25,1-30,5%	51,5-47,8%	20,1-24,5%	54,9-51,9%	Surpoi	III III III IIII
	30,6-60,0%	47,7-27,5%	24,6-60,0%	51,8-27,5%	Obèse	III III III III IIII
>30	4,0-20,0%	66,0-55,0%	4,0-15,0%	66,0-58,4%	Très maigre	.III
	20,1-25,0%	54,9-51,6%	15,1-19,5%	58,3-55,3%	Maigre	III III
	25,1-30,0%	51,5-48,1%	19,6-24,0%	55,2-52,3%	Normal	III II IIII
	30,1-35,0%	48,0-44,7%	24,1-28,5%	52,2-49,2%	Surpoi	III III III IIII
	35,1-60,0%	44,6-27,5%	28,6-60,0%	49,1-27,5%	Obèse	III III III III IIII

Tableau de référence du pourcentage d'eau et de masse musculaire

Âge	Féminin (%)				Masculin (%)			
	Bas	Santé	Haut	Masse musculaire	Bas	Santé	Haut	Masse musculaire
6-15	<57.0	57.0-67.0	>67.0	>34	<58.0	58.0-72.0	>72.0	>40
16-30	<47.0	47.0-57.0	>57.0		<53.0	53.0-67.0	>67.0	
31-60	<42.0	42.0-52.0	>52.0		<47.0	47.0-61.0	>61.0	
61-100	<37.0	37.0-47.0	>47.0		<42.0	42.0-56.0	>56.0	

Tableau de référence de la masse osseuse

	Féminin			Masculin		
Weight	<45 Kg	45-60 Kg	>60 Kg	<60 Kg	60-75 Kg	>75 Kg
Ref.bone weight	-2.6 Kg	-3.2Kg	-8Kg	-3.4 Kg	-3.8 Kg	-8Kg

Tableau de référence Kcal

Âge	Féminin		Masculin	
	POID(KG)	KCAL	POID KG)	KCAL
6-17	50	1265	60	1620
18-29	55	1298	65	1560
30-49	60	1416	70	1680
50-69	60	1302	70	1561
70-100	50	1035	65	1397

Tableau de référence IMC

IMC	Bas	Santé	Haut	Surpoids
	<18.5	18.5-27	30-39	>40

Les informations ci-dessus tiennent lieu de référence seulement

À propos des calories

1. Calories et consommation d'énergie

Calorie : unité d'énergie

Les données affichées indiquent l'énergie quotidienne nécessaire à un métabolisme et des

activités quotidiennes conseillées pour votre poids, taille, âge et sexe.

2. Calories et perte de poids

Le contrôle des calories absorbées associé à un exercice approprié constitue un moyen efficace de perdre du poids. Il s'agit d'une théorie très simple. Si l'énergie absorbée quotidiennement ne suffit pas à l'énergie consommée par le corps humain, les glucides et les graisses stockées vont se décomposer et fournir de l'énergie au corps humain. C'est ce qui engendre la perte de poids.

Nettoyage et entretien

1. Utilisez un chiffon doux et humide pour nettoyer la balance. NE la mettez PAS dans l'eau. Toute utilisation d'un détergent chimique ou corrosif est déconseillée.
2. Si les composants plastiques de la balance sont en contact avec de la graisse, de la sauce épicée, du vinaigre ou tout autre substance irritante, veuillez la nettoyer rapidement (Veuillez à éloigner l'appareil de tout jus de fruit).
3. Utilisez toujours la balance sur une surface plane et dure. NE l'utilisez PAS sur un tapis ou une moquette.



Enlèvement des appareils ménagers usagés.

La directive européenne 2002/96/EC sur les Déchets des Equipements Electriques et Electroniques (DEEE), exige que les appareils ménagers usages ne soient pas jetés dans le flux normal des déchets municipaux. Les appareils usagés doivent être collectés séparément afin d'optimiser le taux de récupération et le recyclage des matériaux qui les composent, et réduire l'impact sur la santé humaine et l'environnement.

Le symbole de la poubelle barrée est apposée sur tous les produits pour rappeler les obligations de collecte séparée.

Les consommateurs devront contacter les autorités locales ou leur revendeur concernant la démarche à suivre pour l'enlèvement de leur vieil appareil.

DÉCLARATION DE CONFORMITÉ: Cet appareil est conforme aux exigences de la directive CEM 2014/30/EU

PRECAUÇÕES DE SEGURANÇA IMPORTANTES

Leia todas as instruções antes de utilizar o aparelho.

Quando utilizar electrodomésticos, deve seguir sempre as seguintes precauções de segurança básicas:

1. Este aparelho pode ser usado por crianças maiores de 8 anos e por pessoas com capacidades físicas, sensoriais ou mentais reduzidas ou com falta de experiência e conhecimento, sempre que lhes seja dada a supervisão apropriada ou instruções para a utilização do aparelho de forma segura e de modo a que compreendam os perigos inerentes. Não deixe que crianças brinquem com o aparelho. Não permita a limpeza e manutenção do aparelho pelo utilizador a crianças sem vigilância.
2. As crianças deverão ser supervisionadas, para se assegurar de que não brincam com a unidade.

3. Mantenha o aparelho fora do alcance de crianças menores de 8 anos.
4. PRECAUÇÃO: Para a segurança dos seus filhos, não deixe partes da embalagem (sacos plásticos, papelão, esferovite, etc.) ao alcance dos mesmos.
5. Não ponha em funcionamento se observa que o aparelho não funciona correctamente.
6. Não utilize o aparelho com as mãos molhadas.
7. Não mergulhe o aparelho em água nem em nenhum outro líquido.
8. Antes de efectuar a sua limpeza comprove que o aparelho está desligado.
9. O aparelho deve ser instalado de acordo com a regulamentação nacional para instalações eléctricas.
10. Este aparelho destina-se apenas a uso doméstico.

Sugestões fáceis de utilizar

1. Durante a medição

- A. O aparelho foi concebido para permitir que se coloque em cima. Ignore sempre a primeira leitura e comece apenas a registar o peso efectivo a partir da segunda vez que se pesa.
- B. Descalce sempre os sapatos e as meias e limpe os pés antes de utilizar a balança.
- C. Coloque-se em cima da plataforma de pesagem devagar.
- D. Aconselhamos a que se meça à mesma hora todos os dias.

E. Os resultados da medição poderiam ser enganadores após exercício intensivo, dieta ou condições de desidratação extrema.

F. Utilize e pese-se sempre na balança sobre uma superfície plana e resistente. Quando se pesar, mantenha-se quieto.

G. Os dados medidos das seguintes pessoas podem sofrer algum desvio:

Crianças com menos de 10 ou adultos com mais de 100 (apenas podem utilizar o aparelho no modo de pesagem normal) adultos com mais de 70, atletas que cultivam o corpo ou outros atletas profissionais.

H. As pessoas nas seguintes condições não devem utilizar o aparelho:

-Grávidas

-Pessoas com sintomas de edema

-Pessoas sob tratamento de diálise

-Pessoas que usam *pacemaker* ou outro aparelho médico de implante.

I. O aparelho não está destinado a fim de vestir de crianças ou pessoas com problemas da físicas o da mente e sem experiência ou conhecimento; ao menos fazem-no tragam o controle de um responsável ou de um profissional para o uso do dispositivo.

J.PRECAUÇÃO: Para a segurança dos seus filhos, não deixe partes da embalagem (sacos plásticos, papelão, esferovite, etc.) ao alcance dos mesmos.

2.Precauções de segurança

A. O teor percentual de gordura e água avaliado pela balança de controlo de gordura é apenas um teor de referência (não servindo para efeitos médicos). Se o seu teor percentual de gordura e água está acima ou abaixo do nível normal, consulte o seu médico para mais informações.

B. Mantenha-se afastado de campos electromagnéticos quando utilizar a balança.

C. Se se pesasse sobre uma superfície molhada poderia tornar-se escorregadia. Além disso, se a plataforma de pesagem for de vidro, nunca se coloque sobre as margens da balança e mantenha o equilíbrio enquanto se pesa.

D.PRECAUÇÃO: Para a segurança dos seus filhos, não deixe partes da embalagem (sacos plásticos, papelão, esferovite, etc.) ao alcance dos mesmos.

Instalar as pilhas

Esta escala funciona com 1 X CR2032 pilha

Abra a tampa do compartimento da bateria na parte de trás da balança e insira as baterias de acordo com a polaridade

Figuras dos botões

■ Ligue a balança e passe para o parâmetro seguinte.

p Aumente o valor para um intervalo de cada vez que premir. Ao premir continuamente irá acelerar o aumento do valor.

q Diminua o valor para um intervalo de cada vez que premir. Ao premir continuamente irá acelerar a diminuição do valor.

Pesagem automática ao colocar-se em cima da balança.

Para iniciar a medição, basta ir para a escala graças à sua função passo a passo. Os números piscarão, depois fiquem fixos e bloqueados. Naquele momento, seu peso aparecer

Pesagem complementar consecutiva

Após os dígitos estabilizarem, podem ser feitas mais pesagens adicionais. Assegure-se de que cada pesagem complementar excede os 2 kg para obter uma nova leitura.

Exemplo: se quiser um valor de pesagem do seu bebê, pode pesar-se primeiro e, a seguir, pegue no bebê ao colo, sem descer da balança. A seguir, obterá a leitura do peso total. Subtraia a leitura anterior do seu peso à nova leitura e obterá a diferença do peso do seu bebê.

Modo de medição de gordura, água, massa muscular, massa óssea e calorias

Definir parâmetros pessoais

-Da primeira vez que instala as pilhas e liga a balança, todos os parâmetros predefinidos são os seguintes:

Sexo	Altura	Idade
Masculino	165 cm / 5'05.0"	25

-Os parâmetros podem ser definidos pela seguinte ordem:

Memoria	Sexo	Altura	Idade
1-10	Masculin/Fémenin	100~250 cm 3'03.5" ~8'02.5"	10~100

Definir parâmetros

Exemplo: o quinto utilizador, do sexo feminino, com 1.66 cm, 26 anos de idade, pode ter os parâmetros definidos seguintes:

Nota:

Durante a definição dos parâmetros, pode sempre bater na plataforma de pesagem a qualquer momento para definir a balança para o valor zero. Pode começar a medição com base nos parâmetros definidos/actualizados na balança.

Após concluir o ciclo de definições, pode sempre continuar a premir em ON/SET (SET) de novo para passar a outro ciclo de definições de todos os parâmetros.

Encerramento automático

Iniciar a medição

Para assegurar a precisão, descalce os sapatos e as meias antes de se colocar em cima da balança.

Exemplo: o quinto utilizador, do sexo feminino, com 1.66 cm, 26 anos de idade pode ter as medições seguintes:

Acerca da gordura**1. Acerca da percentagem de gordura**

A percentagem de gordura é um índice do teor de gordura no corpo humano.

O teor de gordura no corpo humano tem um certo nível e o excesso de gordura trará efeitos negativos para o metabolismo e, inclusive, várias doenças podem surgir.

Há um antigo provérbio que diz: "A gordura é capa de defeitos".

2. Princípios de funcionamento

À medida que o sinal eléctrico de certas frequências é transmitido ao corpo humano, a impedância de gordura é mais forte que a da massa muscular ou de outros tecidos humanos.

Através da utilização de análises de resistência biológica, este produto passa uma frequência

segura de baixa tensão de corrente eléctrica ao longo do corpo humano e, sendo assim, a

percentagem de gordura será representada de acordo com as diferenças de resistência que o

sinal eléctrico transmite ao longo do corpo humano.

3. Gráfico de avaliação de compleição física relativo a gordura/água

Após a sua pesagem, pode utilizar o seguinte gráfico de avaliação para sua referência:

	Idade	Feminino		Masculino		Indicador clave(formal)
		Gordura	Agua	Gordura	estado	
≤30	4,0-16,0%	66,0-57,8%	4,0-11,0%	66,0-61,2%	Muito magro	.III
	16,1-20,5%	57,7-54,7%	11,1-15,5%	61,1-58,1%	Magro	III III
	20,6-25,0%	54,6-51,6%	15,6-20,0%	58,0-55,0%	Normal	III II IIII
	25,1-30,5%	51,5-47,8%	20,1-24,5%	54,9-51,9%	Obeso	III III III IIII
	30,6-60,0%	47,7-27,5%	24,6-60,0%	51,8-27,5%	Muito Obeso	III III III IIII
>30	4,0-20,0%	66,0-55,0%	4,0-15,0%	66,0-58,4%	Muito magro	.III
	20,1-25,0%	54,9-51,6%	15,1-19,5%	58,3-55,3%	Magro	III III
	25,1-30,0%	51,5-48,1%	19,6-24,0%	55,2-52,3%	Normal	III II IIII
	30,1-35,0%	48,0-44,7%	24,1-28,5%	52,2-49,2%	Obeso	III III III IIII
	35,1-60,0%	44,6-27,5%	28,6-60,0%	49,1-27,5%	Muito Obeso	III III III IIII

As informações acima servem só como referência.

Acerca das calorias

1. Consumo de calorias e energia

Calorias: unidade energética

A leitura dos dados indica a energia de que necessita para manter o metabolismo diário e as actividades normais necessárias para o peso, a altura, a idade e o sexo.

2. Calorias e perda de peso

O controlo na ingestão de calorias combinado com o exercício físico adequado é uma forma eficaz para perder peso. Esta teoria é uma teoria muito simplista. Enquanto que a ingestão de calorias energéticas diária não é capaz de suportar o consumo energético do corpo humano, os sacarídeos e a gordura interior decompõem-se e fornecem energia ao corpo humano. Isto leva à perda de peso.

Limpeza e manutenção

- Utilize um pano macio ligeiramente húmido para limpar a balança. NÃO a mergulhe em água.
- Qualquer utilização de detergentes químicos ou corrosivos não é aceitável.

- Se os componentes de plástico da balança entrarem em contacto com gordura, molho picante, vinagre ou outro líquido ácido, limpe de imediato (mantenha a balança afastada de qualquer sumo de fruta).
- Utilize ou pese-se na balança sobre uma superfície plana e resistente. NÃO a utilize sobre carpetes ou tapetes.



Recolha dos eletrodomésticos.

A diretiva Européia 2002/96/CE referente à gestão de resíduos de aparelhos elétricos e eletrônicos (RAEE), prevê que os eletrodomésticos não devem ser escoados no fluxo normal dos resíduos sólidos urbanos. Os aparelhos desatualizados devem ser recolhidos separadamente para otimizar a taxa de recuperação e reciclagem dos materiais que os compõem e impedir potenciais danos para a saúde humana e para o ambiente. O símbolo constituído por um contêdor de lixo barrado com uma cruz deve ser colocado em todos os produtos por forma a recordar a obrigatoriedade de recolha separada.

Os consumidores devem contactar as autoridades locais ou os pontos de venda para solicitar informação referente ao local apropriado onde devem depositar os eletrodomésticos velhos.

DECLARAÇÃO DE CONFORMIDADE: Este dispositivo está em conformidade com os requisitos da directiva EMC 2014/30/EU.