

SALTER

Body Analyser & Scale

please read this instruction manual before
using the product for the first time

PÈSE-PERSONNE/ANALYSEUR CORPOREL

Mode d'emploi

Veillez lire ce mode d'emploi avant d'utiliser ce produit pour la première fois

KÖRPERANALYSE UND WAAGE

Bedienungsanleitung

Bitte lesen Sie sich diese Bedienungsanleitung durch, ehe Sie das Produkt zum ersten Mal verwenden

BÁSCULA Y ANALIZADOR CORPORAL

Instrucciones de Empleo

Lea este manual de instrucciones antes de utilizar el producto por primera vez

ANALIZZATORE CORPOREO E BILANCIA

Istruzioni per l'uso

Leggere questo manuale di istruzioni prima di usare il prodotto per la prima volta

BALANÇA DE ANÁLISE CORPORAL

Instruções de Utilização

Por favor leia o manual de instruções antes de utilizar o aparelho pela primeira vez

FLERFUNKSJONSVEKT MED KROPPSANALYSE

Bruksanvisning

Les denne instruksjonshåndboken før du bruker produktet første gang

BODY ANALYSER & WEEGSCHAAL

Gebruiksaanwijzing

Lees deze handleiding voordat u het product voor de eerste keer gebruikt

HENKILÖANALYYSIVAAKA

Käyttöohje

Lue seuraavat käyttöohjeet ennen laitteen ensimmäistä käyttökertaa

VÅG OCH KROPPSANALYSATOR

Bruksanvisning

Läs denna bruksanvisning noga innan du använder produkten första gången

KROPSANALYSATOR OG VÆGT

Brugsanvisning

Læs venligst denne brugsanvisning, inden du tager produktet i brug

HOW DOES THIS SALTER SCALE WORK?

This Salter Scale uses BIA (Bio Impedance Analysis) technology which passes a tiny electrical impulse through the body to determine fat from lean tissue, the electrical impulse cannot be felt and is perfectly safe. Contact with the body is made via stainless steel pads on the platform of the scale.

This method simultaneously calculates your personal weight, body fat, total body water, bone mass and muscle mass, giving you a more accurate reading of your overall health and fitness.

This scale stores the personal data of up to 10 users. As well as being an analyser scale, this scale can be used as a conventional scale.

BODY FAT - WHAT DOES IT MEAN?

The human body is made up of, amongst other things, a percentage of fat. This is vital for a healthy, functioning body - it cushions joints and protects vital organs, helps regulate body temperature, stores vitamins and helps the body sustain itself when food is scarce. However, too much body fat or indeed too little body fat can be damaging to your health. It is difficult to gauge how much body fat we have in our bodies simply by looking at ourselves in the mirror.

This is why it is important to measure and monitor your body fat percentage. Body fat percentage gives you a better measure of fitness than weight alone – the composition of your weight loss could mean you are losing muscle mass rather than fat - you could still have a high percentage of fat even when a scale indicates 'normal weight'.

BODY WATER - WHY MEASURE IT?

Body water is the single most important component of body weight. It represents over half of your total weight and almost two thirds of your lean body mass (predominantly muscle).

Water performs a number of important roles in the body: All the cells in the body, whether in the skin, glands, muscles, brain or anywhere else, can only function properly if they have enough water. Water also plays a vital part in regulating the body's temperature balance, particularly through perspiration.

The combination of your weight and fat measurement could appear to be 'normal' but your body hydration level could be insufficient for healthy living.

WHY SHOULD I KNOW MY MUSCLE MASS?

According to the American College of Sports Medicine (ACSM), lean muscle mass may decrease by nearly 50 percent between the ages of 20 and 90. If you don't do anything to replace that loss you're losing muscle and increasing fat. It is also important to know your muscle mass % during weight reduction. At rest, the body burns approximately 110 additional calories for each kilo of muscle gained. Some advantages of gaining muscle mass include:

- Reversing the decline in strength, bone density and muscle mass that accompanies age
- Maintenance of flexible joints
- Guide weight reduction when combined with a healthy diet.

BONE MASS - WHY MEASURE IT?

Regular exercise and a balanced diet can help maintain healthy bones. Like muscle, bone is a living tissue that can respond to exercise by becoming stronger. For most people, bone mass peaks during their thirties. After that time, we can begin to lose bone. Regular exercise can help prevent that loss.

Calcium and vitamin D contribute to healthy bones. Good sources of these are dairy products, green leafy vegetables and fish.

The bone mass readings given by this product are an estimation of the amount of bone in your body. Those with osteoporosis or low bone densities may not get accurate estimations. If you have concerns regarding your bones you should always consult your doctor.

NORMAL HEALTHY RANGE OF BODY FAT & TOTAL BODY WATER PERCENTAGE

For those using Athlete Mode: Note that athletes may have a lower body fat range and a higher body water range than shown below, depending on their type of sport or activity.

MALE			FEMALE		
AGE	BODY FAT	BODY WATER	AGE	BODY FAT	BODY WATER
18-29	8-19%	60%	18-29	20-30%	50%
30-39	11-21%		30-39	22-32%	
40-49	13-23%	55%	40-49	24-34%	47%
50-59	15-25%		50-59	26-36%	
60-69	17-27%	50%	60-69	28-38%	45%

Fig 1

	BELOW NORMAL BODY WATER %	NORMAL & ABOVE BODY WATER %
LOW BODY FAT %	Fitness program recommended, ensure sufficient water intake	Fitness program recommended
HEALTHY BODY FAT %	Weight and body fat OK but insufficient water intake	Ideal balance body fat, muscle mass and weight
HIGH BODY FAT %	Change of diet required, ensure sufficient water intake	Change of diet required

Fig. 2

Body water measurement results are influenced by the proportion of body fat and muscle. If the proportion of body fat is high, or the proportion of muscle is low then the body water results will tend to be low.

It is important to remember that measurements such as body weight, body fat and body water are tools for you to use as part of your healthy lifestyle. As short term fluctuations are normal, we suggest you chart your progress over time, rather than focus on a single days reading.

This product is for domestic use only.

Professional medical guidance should always be sought before embarking on diet and exercise programmes.

This Salter Scale is calibrated for adult use (age 16+ years).

PREGNANT WOMEN SHOULD ONLY USE THE WEIGHT FUNCTION.

CAUTION: Do not use this product if you have a pacemaker or other medical device fitted. If in doubt, consult your doctor.

QUESTIONS AND ANSWERS

How exactly is my body fat and water being measured?

This Salter Scale uses a measurement method known as Bioelectrical Impedance Analysis (BIA). A minute current is sent through your body, via your feet and legs. This current flows easily through the lean muscular tissue, which has a high fluid content, but not easily through fat. Therefore, by measuring your body's impedance (i.e. its resistance to the current), the quantity of muscle can be determined. From this, the quantity of fat and water can then be estimated.

What is the value of the current passing through me when the measurement is taken? Is it safe?

The current is less than 1mA, which is tiny and perfectly safe. You will not be able to feel it. Please note however, that this device should not be used by anyone with an internal electronic medical device, such as a pacemaker, as a precaution against disruption to that device.

If I measure my body fat and water at different times during the day, it can vary quite considerably. Which value is correct?

Your body fat percentage reading varies with body water content, and the latter changes throughout the course of the day. There is no right or wrong time of the day to take a reading, but aim to take measurements at a regular time when you consider your body to be normally hydrated. Avoid taking readings after having a bath or sauna, following intensive exercise, or within 1-2 hours of drinking in quantity or eating a meal.

My friend has a Body Fat Analyser made by another manufacturer. When I used it I found that I got a different body fat reading to that on my Salter Scale. Why is this?

Different Body Fat Analysers take measurements around different parts of the body and use different mathematic algorithms to calculate the percentage of body fat. The best advice is to not make comparisons from one device to another, but to use the same device each time to monitor any change.

How do I interpret my body fat and water percentage readings?

Please refer to the Body Fat and Water tables included with the product. They will guide you as to whether your body fat and water reading falls into a healthy category (relative to your age and sex).

What should I do if my body fat reading is very 'high'?

A sensible diet, fluid intake and exercise program can reduce your body fat percentage. Professional medical guidance should always be sought before embarking on such a program.

Why are the body fat percentage ranges for men and women so different?

Women naturally carry a higher percentage of fat than men, because the make-up of the body is different being geared towards pregnancy, breastfeeding etc.

What should I do if my water percentage reading is 'low'?

Ensure that you are regularly taking sufficient water and work towards moving your fat percentage into the healthy range.

How do I use my Salter Scale whilst pregnant?

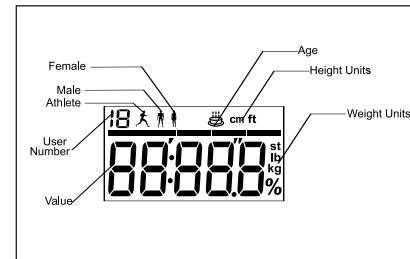
During pregnancy a woman's body composition changes considerably in order to support the developing child. Under these circumstances, body fat percentage readings could be inaccurate and misleading. **PREGNANT WOMEN SHOULD THEREFORE ONLY USE THE WEIGHT FUNCTION.**

Why is this Salter Scale unsuitable for children?

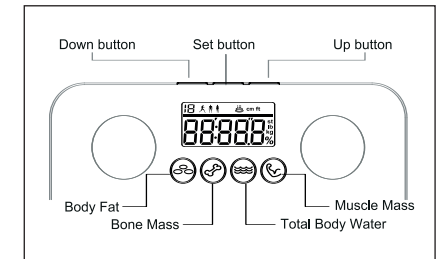
The body composition of children requires different mathematic algorithms for the body fat calculation.

DISPLAY GUIDE / FUNCTION KEYS


DISPLAY:



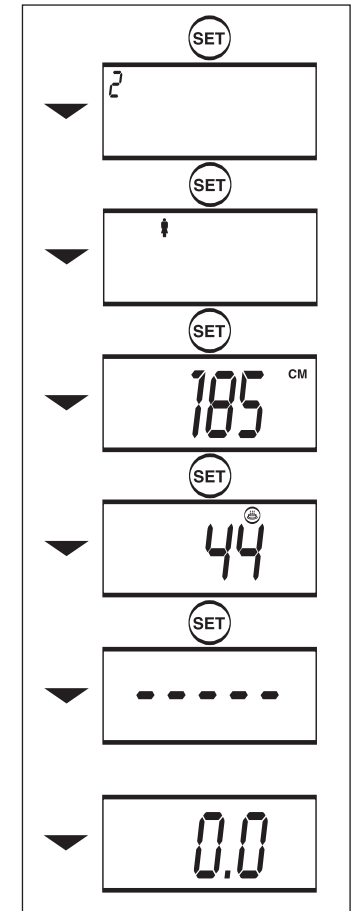
FUNCTION KEYS:



PERSONAL DATA ENTRY

- Press the **SET** button to activate the set-up procedure.
- Within 3 seconds, select a user number (located top left of the display) by pressing the **▲** or **▼** buttons. Press the **SET** button to confirm your selection.
- The male or female symbol will flash. Note that if  is displayed then Athlete Mode has been selected. Press **▲** button until the correct gender symbol is flashing (with or without Athlete mode as desired), then press the **SET** button.
Athlete Mode: An athlete is defined as a person who is involved in intense physical activity of approximately 12 hours per week and who has a resting heart rate of approximately 60 beats per minute or less.
- The height display will flash. Press **▲** or **▼** as necessary to set your height, then press the **SET** button.
- The age display will flash. Press **▲** or **▼** as necessary to set your age, then press the **SET** button.
- The display will show '----' then zero before switching off. The memory is then set.
- Repeat procedure for a second user, or to change user details.

Note: To update or overwrite the memorised data, follow the same procedure, making changes as required.



WEIGHT & BODY FAT READINGS

Position the scale on a flat level surface.

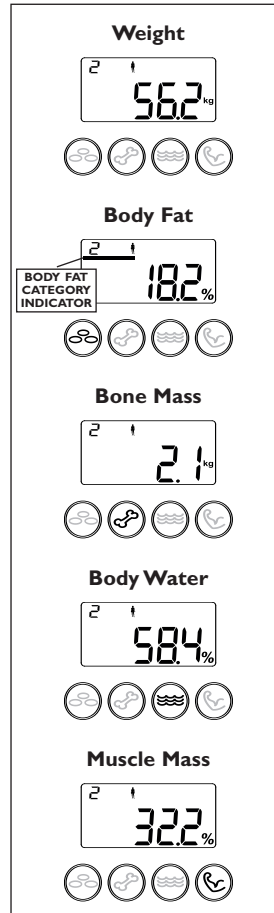
- 1) Press the **SET** button.
- 2) Select your user number by pressing the **▲** or **▼** buttons.
- 3) WAIT while the display reconfirms your personal data then shows a zero reading.
- 4) When zero is displayed, WITH BARE FEET, step onto the platform and stand still. Ensure your feet are in good contact with the 4 metal pads on the platform.
- 5) After 2-3 seconds, your weight will be displayed followed by your body fat percentage, bone mass, total body water percentage and muscle mass percentage.

Note:

When the body fat reading is displayed a horizontal bar will appear above the body fat reading. This corresponds to the low, normal and high printed above the display. This gives a general guide to your body fat category - low, normal or high. Also refer to the normal body fat tables on page 3.

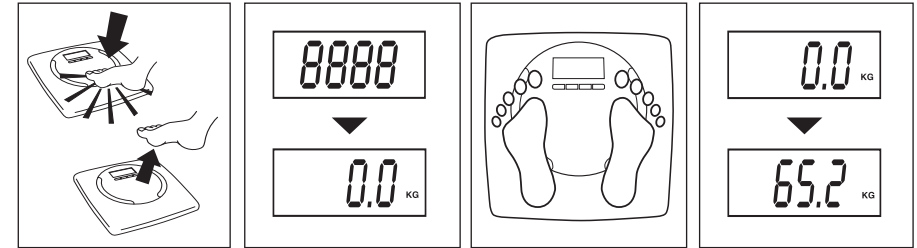
Tip:

Instead of steps 1 & 2 you can select your user number as follows: Press and hold the platform with your foot. After 2 seconds the user number will appear in the centre of the display and begin to cycle. Release your foot when your user number is displayed.



WEIGHT READING ONLY

Position the scale on a flat level surface.



- a) Press the centre of the platform firmly to activate the scale.
- b) When '8888' appears, remove foot from platform and WAIT for display to show a zero reading.
- c) When zero is displayed, step onto the platform and stand still.
- d) After 2-3 seconds, your weight will be displayed.

WARNING INDICATORS



'Lo' = replace battery.



'Err2' = out of body fat range or poor feet contact.



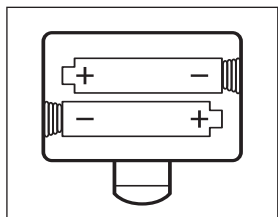
'Err1' = overload.

TECHNICAL SPECIFICATION

100 cm - 220 cm
3'3" - 7'2"
16 - 80 years
Male/Female/Athlete
10 user memory

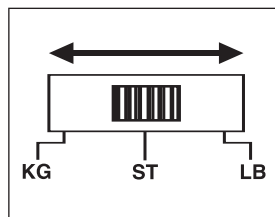
d = 0.1 % body fat
d = 0.1 % body water
d = 0.1 % muscle mass
d = 0.1kg / 0.2lb bone mass

BATTERY



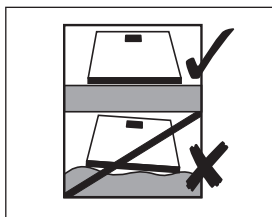
Requires 2 x AA batteries.

WEIGHT MODE



Set the switch on underside of product to: KG, ST, or LB.

POSITION



Position scale on flat surface.

ADVICE FOR USE AND CARE

- Always weigh yourself on the same scale placed on the same floor surface. Do not compare weight readings from one scale to another as some differences will exist due to manufacturing tolerances.
- Placing your scale on a hard, even floor will ensure the greatest accuracy and consistency.
- It is recommended that you measure at the same time of the day, preferably early evening before a meal for the most consistent results.
- Your scale rounds up or down to the nearest increment. If you weigh yourself twice and get two different readings, your weight lies between the two.
- Clean your scale with a damp cloth. Do not use chemical cleaning agents.
- Do not allow your scale to become saturated with water as this can damage the electronics.
- Treat your scale with care - it is a precision instrument. Do not drop it or jump on it.

TROUBLESHOOTING GUIDE

- You must have bare feet when using body fat and total body water measurements.
- The condition of your skin on the bottom of your feet can affect the reading. To get the most accurate and consistent reading, wipe your feet with a damp cloth, leaving them slightly moist before stepping on the scale.
- When taking body fat readings ensure your feet are in good contact with the 4 metal pads on the platform.

COMMENT CE PESE-PERSONNE SALTER FONCTIONNE-T-IL?

Ce pèse-personne Salter intègre la technologie de la BIA (Analyse de la bio-impédance) qui consiste à faire passer une minuscule impulsion électrique à travers le corps pour différencier la graisse du tissu maigre. L'utilisateur ne ressent pas l'impulsion électrique, qui est par ailleurs complètement anodine. Le contact avec le corps se fait par les patins en inox situés sur la plateforme du pèse-personne.

Cette méthode permet de calculer simultanément votre poids personnel, votre masse grasseuse, votre masse hydrique totale, votre masse osseuse et votre masse musculaire, ce qui vous donne un résultat plus précis sur votre santé et votre niveau de forme général.

Ce pèse-personne est capable de mémoriser les données personnelles de dix utilisateurs différents. Bien que cet appareil soit un analyseur, il peut aussi être utilisé comme pèse-personne ordinaire.

GRAISSE DANS LE CORPORELLE HUMAIN – QU'EST-CE QUE CELA SIGNIFIE?

Le corps humain se compose, entre autres choses, d'un certain pourcentage de graisse. Cette dernière est essentielle pour un corps sain et en "bon état de marche" – elle protège les articulations et les organes vitaux, elle permet de mieux réguler la température du corps, elle emmagasine les vitamines et aide le corps à se nourrir lorsque les aliments se font rares. Cependant, trop de graisse et même trop peu de graisse dans le corps peuvent nuire à la santé. Il est difficile de déterminer le pourcentage de graisse que l'on a dans le corps simplement en se regardant dans une glace. C'est pourquoi il faut être en mesure de mesurer et contrôler ce pourcentage de graisse.

Ce pourcentage vous donne une meilleure indication de votre condition physique que votre poids uniquement - si vous perdez du poids, vous êtes peut-être en train de perdre de la masse musculaire et non pas de la graisse - vous risquez d'être "trop gras" même si votre balance indique un "poids normal".

MESURE DE LA MASSE AQUEUSE – POURQUOI LA MESURER?

La masse aqueuse est le seul composant le plus important du poids corporel. Elle représente plus de la moitié de votre poids global et presque deux tiers de votre masse corporelle maigre (essentiellement les muscles).

L'eau joue plusieurs rôles importants dans le corps:

Toutes les cellules du corps, qu'il s'agisse de celles de la peau, des glandes, des muscles, du cerveau ou d'un autre organe, ne peuvent fonctionner adéquatement que si elles sont suffisamment hydratées. L'eau joue également un rôle vital dans la régulation de l'équilibre de la température du corps, particulièrement avec la transpiration.

La mesure instantanée de votre poids et votre taux de graisse corporelle peut sembler 'normale' mais votre consommation liquide pourrait être insuffisante pour mener une vie saine.

POURQUOI EST-IL IMPORTANT DE CONNAÎTRE SA MASSE MUSCULAIRE?

Selon l'American College of Sports Medicine (ACSM), la masse musculaire maigre peut diminuer pratiquement de moitié entre l'âge de 20 ans et l'âge de 90 ans. Si rien n'est fait pour remplacer cette perte, on assiste à une perte de muscle et une augmentation de la graisse. Il est également important de connaître le taux de masse musculaire au moment de perdre du poids. Au repos, le corps consomme environ 110 calories supplémentaires pour chaque kilo de muscle pris. Voici certains des avantages que présente la prise de poids sous forme de masse musculaire:

- Elle inverse la tendance au déclin de la force, de la densité osseuse et de la masse musculaire associé au vieillissement
- Elle aide à maintenir la souplesse des articulations
- Elle guide la perte de poids associée à un régime alimentaire sain.

POURQUOI CALCULER LA MASSE OSSEUSE?

L'exercice physique régulier et le suivi d'un régime alimentaire équilibré peuvent aider à maintenir les os en bonne santé. Tout comme le muscle, l'os est un tissu vivant qui peut se renforcer avec l'exercice physique.

Chez la majorité des gens, la masse osseuse atteint son niveau optimum pendant la trentaine. Ensuite, on peut commencer à perdre de l'os. L'exercice physique régulier peut aider à prévenir cette perte.

Le calcium et la vitamine D contribuent à la bonne santé des os. Les produits laitiers, les légumes verts à feuilles et le poisson en sont de bonnes sources.

Les résultats de masse osseuse rendus par ce produit représentent une estimation de la quantité d'os dans votre corps. Il est possible que les personnes atteintes d'ostéoporose ou dont la densité osseuse est faible n'obtiennent pas d'estimations fiables. Consultez toujours votre médecin si vous avez des inquiétudes concernant vos os.

PLAGE SAINNE NORMALE POUR LE TAUX DE MASSE GRAISSEUSE ET DE MASSE HYDRIQUE TOTALE

Pour les personnes qui utilisent le Mode Athlète: Veuillez noter qu'il est possible que les athlètes aient une plage de masses grasses inférieure et une plage de masses hydriques supérieure à celles qui figurent ci-dessous, en fonction de leur genre de sport ou d'activité.

MÂLE			FEMELLE		
ÂGE	LE CORPS GROS	MASSE AQUEUSE	ÂGE	LE CORPS GROS	MASSE AQUEUSE
18-29	8-19%	60%	18-29	20-30%	50%
30-39	11-21%	55%	30-39	22-32%	47%
40-49	13-23%		40-49	24-34%	
50-59	15-25%	50%	50-59	26-36%	45%
60-69	17-27%		60-69	28-38%	

Fig 1

	AU-DESSOUS DU POURCENTAGE DE MASSE AQUEUSE NORMAL %	POURCENTAGE DE MASSE AQUEUSE NORMAL ET AU-DELA %
POURCENTAGE DE GRAISSE CORPORELLE FAIBLE	Programme de fitness recommandé, assurer une consommation d'eau suffisante	Programme de fitness recommandé
POURCENTAGE DE GRAISSE CORPORELLE SAIN	Poids et graisse corporelle acceptables mais consommation d'eau insuffisante	Equilibre idéal graisse corporelle, masse musculaire et poids
POURCENTAGE DE GRAISSE CORPORELLE ELEVE	Changement de régime requis, assurer une consommation d'eau suffisante	Changement de régime requis

Fig 2

Les résultats des mesures de la masse aqueuse sont influencés par la proportion de masse grasse et de muscle. Si la proportion de masse grasse est élevée, ou si la proportion de muscle est faible, les résultats de masse aqueuse auront tendance à être faibles.

Il est important de se rappeler que les mesures du genre poids corporel, graisse corporelle et masse aqueuse, sont des outils que vous utiliserez dans le cadre de votre mode de vie sain. Etant donné que les fluctuations à court terme sont normales, nous vous suggérons de faire le graphique des progrès que vous aurez accomplis au cours du temps plutôt que de vous concentrer sur la lecture d'un seul jour.

Ce produit est à usage domestique uniquement.

Avant de se lancer dans un programme d'exercice physique et de régime alimentaire, il convient de toujours demander conseil à un médecin.

Ce pèse-personne Salter a été étalonné pour être utilisé par des adultes (âgés de 16 ans et plus).

LES FEMMES ENCEINTES NE DOIVENT UTILISER QUE LA FONCTION POIDS.

ATTENTION : N'utilisez pas ce produit si vous êtes porteur d'un pacemaker ou d'un autre dispositif médical. En cas de doute, consultez votre médecin.

Comment au juste sont mesurés mes taux de graisse corporelle et masse aqueuse?

Ce pèse-personne Salter fonctionne selon une méthode de calcul dénommée analyse de la Bio-impédance électrique (BIA). Un courant de faible intensité est envoyé à travers votre corps, via les pieds et les jambes. Ce courant traverse facilement les tissus musculaires maigres à haute teneur en fluide mais moins facilement les tissus gras. Par conséquent, en mesurant l'impédance de votre corps (c.à.d. sa résistance au courant), il est possible de déterminer la quantité de muscle. D'après ce procédé, il est possible d'estimer ensuite la quantité de graisse et d'eau.

Quelle est la valeur du courant traversant le corps au moment où la mesure est prise? Y-a-t'il des risques?

Le courant est inférieur à 1mA, ce qui est minime et parfaitement sûr. Vous ne pourrez pas le sentir. Toutefois, veuillez noter que cet appareil ne devrait pas être utilisé par une personne portant un dispositif médical électronique interne tel qu'un pacemaker, ceci à titre de précaution contre toute perturbation de ce dispositif.

Si je pèse graisse corporelle et masse aqueuse à différents moments au cours de la journée, les lectures peuvent considérablement varier. Quelle est la valeur correcte?

La lecture de votre pourcentage de graisse corporelle varie en fonction de la teneur en eau de votre corps, et cette dernière change tout au long de la journée. Il n'existe pas de bonne ou de mauvaise heure pour prélever une lecture mais essayez de prendre des mesures à une heure régulière lorsque vous estimez que votre corps est normalement hydraté. Evitez de prélever des lectures après un bain ou un sauna, à la suite d'exercice intense, ou une ou deux heures après avoir bu en quantité ou pris un repas.

Mon ami(e) possède un Impédancemètre d'une autre marque de fabrication. En l'utilisant, j'ai trouvé un résultat de masse graisseuse différent de celui de mon pèse-personne Salter. Quelle en est la raison?

Différents analyseurs des graisses du corps humain prélèvent des mesures dans différentes parties du corps et utilisent différents algorithmes mathématiques pour calculer le pourcentage des graisses du corps. Le meilleur conseil à donner est de ne pas établir de comparaisons d'un dispositif à l'autre mais d'utiliser chaque fois le même dispositif pour contrôler tout changement.

Comment faire pour interpréter les lectures de mes pourcentages de graisse corporelle et masse aqueuse?

Veuillez consulter les Tableaux des pourcentages de graisses corporelle inclus avec ce produit. Ils vous guideront pour déterminer si vos lectures correspondent à une catégorie saine (en fonction de votre âge et de votre sexe).

Que devrais-je faire si la lecture de mon taux de graisse corporelle est très 'élevée'?

Un programme d'alimentation et d'exercice raisonnable peut réduire votre pourcentage de graisse. Demandez toujours l'avis professionnel d'un médecin avant d'entreprendre un tel programme.

Pourquoi est-ce que les pourcentages de graisse corporelle humaine sont si différents pour les hommes et pour les femmes?

Les femmes ont par tempérament un pourcentage de graisse plus élevé que les hommes, du fait que la constitution du corps est différente étant adaptée à la grossesse, l'allaitement maternel, etc.

Que devrais-je faire si la lecture de mon pourcentage de masse aqueuse est 'faible'?

Veuillez à boire suffisamment d'eau et à intervalles réguliers et efforcez-vous de faire passer votre taux de masse lipidique dans les normes de niveaux sains.

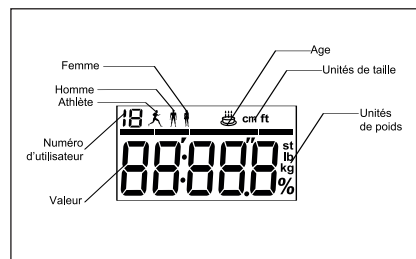
Comment utiliser mon pèse-personne Salter lorsque je suis enceinte?

Au cours de la grossesse, la composition du corps de la femme change considérablement afin de supporter le développement de l'enfant. Dans ces circonstances, les lectures du pourcentage des graisses pourraient être inexactes et trompeuses. **LES FEMMES ENCEINTES DOIVENT DONC UNIQUEMENT UTILISER LA FONCTION POIDS.**

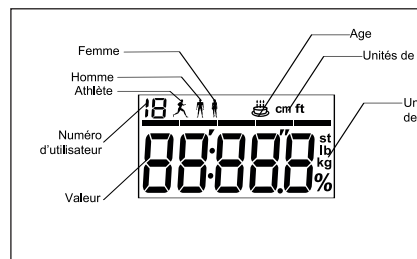
Pourquoi ce pèse-personne Salter n'est-il pas adapté aux enfants?

La composition corporelle des enfants requiert l'emploi d'algorithmes mathématiques différents pour calculer leur masse lipidique.

ÉCRAN:




TOUCHES DE FONCTIONS:



SAISIE DES DONNEES PERSONNELLES

- Appuyez sur le bouton de mise en fonction pour actionner la procédure de configuration.
- En 3 secondes, choisissez un numéro d'utilisateur (situé en haut à gauche de l'écran) en appuyant sur les boutons ▲ ou ▼. Appuyez sur le bouton SET pour confirmer votre choix.

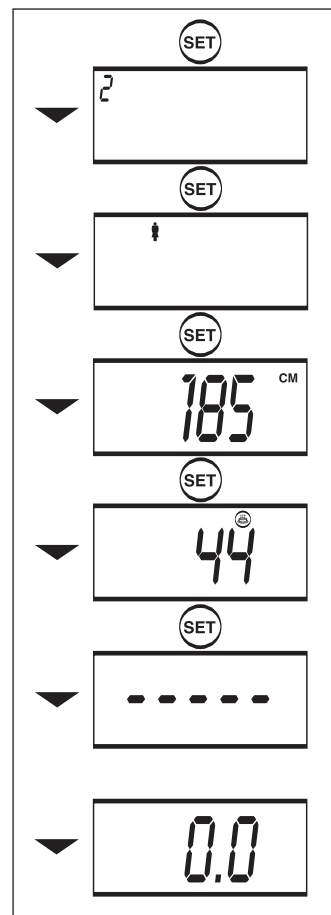
- Le symbole homme ou femme se met alors à clignoter. Veuillez noter que si  s'affiche, cela signifie que le Mode Athlète est le mode choisi.

Appuyez sur le bouton ▲ jusqu'à ce que le symbole de sexe correct clignote (avec ou sans le mode Athlète au choix), puis appuyez sur le bouton SET.

Mode Athlète: Un athlète est défini comme une personne engagée dans des activités physiques intenses pendant environ 12 heures par semaine, et dont le rythme cardiaque au repos est d'environ 60 battements par minute ou moins.

- L'affichage taille clignotera. Appuyez sur ▲ ou ▼ suivant la nécessité pour programmer votre taille, appuyez ensuite sur le bouton de mise en fonction.
- L'affichage âge clignotera. Appuyez sur ▲ ou ▼ suivant la le bouton de mise en SET.
- L'écran indiquera '----', puis zéro avant de s'éteindre. La mémoire est alors programmée.
- Répétez la procédure pour un deuxième utilisateur ou pour modifier les données de l'utilisateur.

Nota: Pour actualiser ou superposer des données mises en mémoire, suivez la même procédure en effectuant les changements requis.



Position du pèse-personne sur une surface plate et plane.

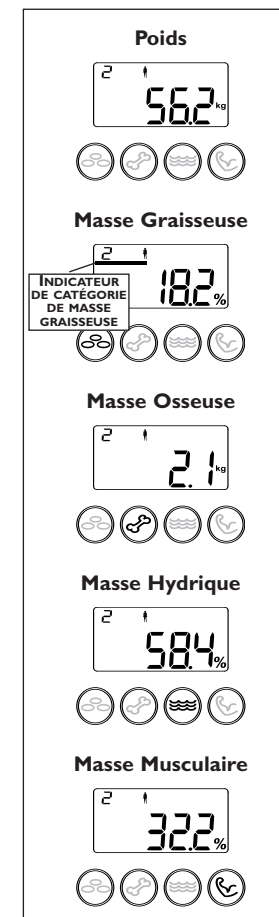
- Appuyez sur le bouton SET.
- Sélectionnez votre numéro d'utilisateur en appuyant sur les boutons ▲ ou ▼.
- ATTENDEZ que l'écran confirme à nouveau vos données personnelles puis qu'il affiche un zéro.
- Lorsque zéro s'affiche, montez sur la plateforme PIEDS NUS et restez immobile. Assurez-vous que vos pieds sont bien en contact avec les 4 patins métalliques de la plateforme.
- Au bout de 2 ou 3 secondes, votre poids s'affiche suivi de votre taux de masse grasseuse, votre masse osseuse, votre masse hydrique totale et votre taux de masse musculaire.

Remarque:

Lorsque le résultat de masse grasseuse s'affiche, une barre horizontale apparaît au-dessus de ce résultat. Elle correspond aux indications de niveau bas, normal et élevé imprimées au-dessus de l'écran. Elle donne une indication générale quant à votre catégorie de masse grasseuse, autrement dit basse, normale ou élevée. Consultez également les tableaux de masse grasseuse normale figurant en page 3.

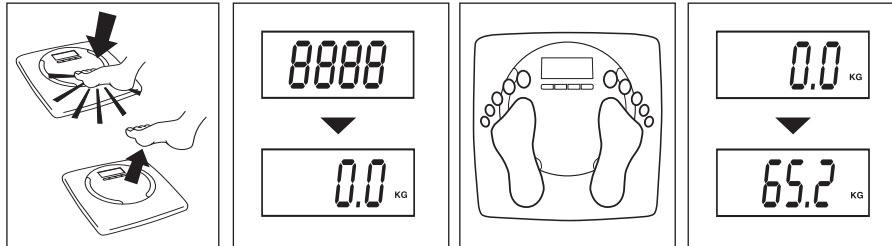
Astuce:

Au lieu de suivre les étapes 1 et 2, vous pouvez sélectionner votre numéro d'utilisateur comme suit: Appuyez sur la plateforme du pied et maintenez une pression du pied sur celle-ci. Au bout de 2 secondes, le numéro d'utilisateur apparaît au centre de l'écran et commence à défilé. Retirez votre pied lorsque votre numéro d'utilisateur s'affiche.



LECTURE DU POIDS UNIQUEMENT

Position du pèse-personne sur une surface plate et plane.



- a) Appuyez fermement au centre de la plateforme pour actionner la balance.
- b) Lorsque '8888' apparaît, retirez votre pied de la plateforme et ATTENDEZ que l'affichage indique zéro.
- c) Lorsque zéro est affiché, montez sur la plateforme et restez immobile.
- d) 2-3 secondes plus tard, votre poids sera affiché.

INDICATEURS TEMOINS



'Lo' = remplacez la pile.



'Err2' = masse grasseuse hors normes ou contact inadéquat du pied.

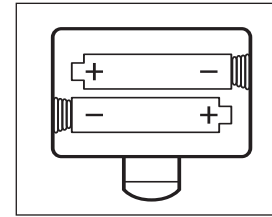


'Err1' = surcharge.

SPÉCIFICATION TECHNIQUE

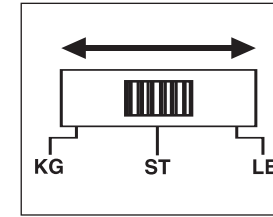
<p>100 cm - 220 cm 3'3" - 7'2"</p> <p>16 - 80 ans Homme/Femme/Athlète</p> <p>10 mémoire d'utilisateur</p>	<p>d = 0,1 % graisse corporelle</p> <p>d = 0,1 % masse aqueuse</p> <p>d = 0,1 % de la masse musculaire</p> <p>d = 0,1 kg masse osseuse</p>
---	--

PILE



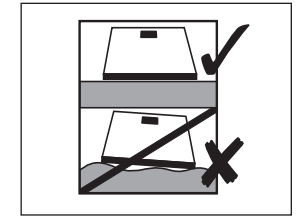
Fonctionne avec 2 piles AA.

SELECTION DU MODE POIDS



Réglez le bouton, situé sur le dessous du produit, sur KG, ST ou LB.

POSITION



Placez la balance sur un sol plat.

NETTOYAGE ET ENTRETIEN

- Nettoyez les parties en plastique du pèse-personne avec un chiffon humide.
- Ne pas utiliser de produits abrasifs. Ne pas l'immerger.
- Il est recommandé de vous mesurer à la même heure du jour, de préférence en début de soirée avant un repas, pour obtenir les résultats les plus constants.
- Pour obtenir les meilleurs résultats ne pas utiliser le pèse-personne sur des surfaces inégales ou des tapis épais.
- Ne laissez pas tomber le pèse-personne ou ne sautez pas dessus.
- Pesez-vous toujours sur le même pèse-personne et sur la même surface.
- Ne pas comparer votre poids de deux pèse-personne différents – ils varient due aux tolérances différentes des fabricants.
- Si vous pesez deux fois et que le poids affiché varie votre poids exact est intermédiaire entre les deux affichés.

GUIDE DE RESOLUTION DES PROBLEMES COURANTS

- Le calcul de la masse lipidique et de la masse hydrique totale doit s'effectuer pieds nus.
- L'état cutané de la plante des pieds peut avoir un effet sur les résultats. Pour maximiser la précision et la justesse de vos résultats, essuyez vos pieds à l'aide d'une serviette humide et faites en sorte qu'ils soient encore légèrement humides au moment de monter sur le pèse-personne.
- Au moment de lire les résultats de masse grasseuse, assurez-vous que vos pieds sont bien en contact avec les 4 patins métalliques de la plateforme.

WIE FUNKTIONIERT DIESE WAAGE VON SALTER?

Diese Waage von Salter setzt die BIA (Bio-Impedanz-Analyse) Technologie ein, die einen winzigen elektrischen Impuls durch den Körper schickt, um Fettgewebe von magerem Gewebe zu unterscheiden. Dieser elektrische Impuls kann nicht gespürt werden und ist absolut sicher. Der Kontakt mit dem Körper wird über die Edelstahl-Platten hergestellt, die sich auf der Trittfäche befinden.

Diese Methode ermittelt gleichzeitig Körpergewicht, Körperfettanteil, Gesamtkörperwasseranteil, Knochenmasse und Muskelmasseanteil – so erhalten Sie eine Feinmessung Ihrer gesamten Gesundheit und Fitness.

Diese Waage speichert persönliche Daten für bis zu 10 Personen. Die Waage kann nicht nur als Analyse-Waage verwendet werden, sondern auch als normale Waage.

BODY FAT (KÖRPERFETT) – WAS HEISST DAS?

Der menschliche Körper besteht unter anderem aus einem gewissen Fettanteil. Dieser ist unerlässlich für die Gesundheit und Körperfunktionen – zur Polsterung der Gelenke, zum Schutz wichtiger Organe, zur Regulierung der Körpertemperatur, zur Speicherung von Vitaminen und zur Erhaltung der Vitalfunktionen bei Nahrungsmittelmangel. Zu viel und auch zu wenig Körperfett kann sich nachteilig auf die Gesundheit auswirken. Wie viel Fett wir in unserem Körper haben, lässt sich schwer feststellen, wenn wir einfach nur in den Spiegel schauen. Deshalb muss es möglich sein, den Fettanteil unseres Körpers zu messen und zu überwachen.

Der Körperfettanteil ist ein besseres Maß für die Fitness als das Gewicht allein. Wenn Sie Gewicht verlieren, kann es sein, dass sie vor allem Muskelgewebe und kein Fett abbauen. Ihr Fettanteil kann auch dann zu hoch sein, wenn die Waage ein "Normalgewicht" anzeigt.

KÖRPER WASSER-MESSUNG - WARUM?

Wasser ist der umfangreichste Bestandteil des Körpers. Es stellt mehr als die Hälfte des Gesamtgewichtes dar und macht nahezu zwei Drittel der reinen Körpermasse aus (überwiegend Muskeln).

Wasser spielt eine wichtige Rolle in der Körperfunktion:

Alle Zellen im Körper, ob in der Haut, in Drüsen, Muskeln, im Gehirn oder irgendwo anders, können nur dann funktionieren, wenn sie ausreichend Wasser haben. Wasser spielt auch eine lebenswichtige Rolle bei der Regulierung des Temperatursgleichs, besonders durch Schwitzen.

Bei alleiniger Betrachtung des Gewichts und des Körperfett-Anteils könnte die Bewertung 'normal' erfolgen, obwohl der Wasser-Anteil ist auf Grund zu geringer Flüssigkeitsaufnahme zu gering ist. Damit ist keine gesunde Lebensweise gewährleistet.

WARUM SOLLTE ICH ÜBER MEINEN MUSKELMASSEANTEIL BESCHIED WISSEN?

Laut des American College of Sports Medicine (ACSM) kann magere Muskelmasse im Alter von 20 bis 40 Jahren um fast 50 Prozent abnehmen. Wenn Sie nichts unternehmen, diesen Verlust zu ersetzen, verlieren Sie Muskeln und der Körperfettanteil nimmt zu. Darüber hinaus ist es auch wichtig, dass Sie beim Abnehmen Ihren Muskelmasseanteil kennen. Im Ruhezustand verbrennt der Körper ca. 110 Kalorien für jedes zusätzliche Kilo Muskelmasse. Eine höherer Muskelmasseanteil bietet folgende Vorteile:

- Der altersbedingte Schwund der Körperstärke, der Knochendichte und der Muskelmasse wird umgekehrt
- Die Gelenke bleiben flexibel
- Unterstützung der Gewichtsabnahme bei gesunder Ernährung

KNOCHENMASSE – WARUM SOLLTE DIESE GEMESSEN WERDEN?

Regelmäßige Bewegung und eine ausgewogene Ernährung können die Knochengesundheit unterstützen. Knochen, wie Muskeln, sind ein lebendes Gewebe, das bei Bewegung zunehmend gestärkt werden kann. Bei den meisten Menschen ist die Knochendichte im dritten Lebensjahr am stärksten. Danach können

Knochen abgebaut werden. Regelmäßige Bewegung kann diesem Knochenabbau vorbeugen.

Kalzium und Vitamin D unterstützen gesunde Knochen. Gute Quellen dafür sind Molkereiprodukte, grünes Blattgemüse und Fisch.

Bei den von diesem Produkt angezeigten Knochenmassewerten handelt es sich um eine Schätzung des im Körper vorhandenen Knochenanteils. Personen, die an Osteoporose erkrankt sind oder deren

NORMALER GESUNDER BEREICH DES KÖRPERFETT- UND GESAMTKÖRPERWASSERANTEILS

Für diejenigen, die den "Athlete" (Sportler)-Modus verwenden: Beachten Sie bitte, dass Sportler über einen niedrigeren Körperfett- und höheren Körperwasseranteilbereich als den unten angeführten verfügen können – je nach Sportart oder Aktivität.

MÄNNER			FRAUEN		
ALTER	KÖRPERFETT	KÖRPERWASSER	ALTER	KÖRPERFETT	KÖRPERWASSER
18-29	8-19%	60%	18-29	20-30%	50%
30-39	11-21%	55%	30-39	22-32%	47%
40-49	13-23%		40-49	24-34%	
50-59	15-25%	50%	50-59	26-36%	45%
60-69	17-27%		60-69	28-38%	

Fig 1

	WENIGER ALS NORMALES KÖRPERWASSER %	NORMALES UND ERHÖHTES KÖRPERWASSER %
WENIG KÖRPERFETT %	Fitness-Programm wird empfohlen. Stellen Sie sicher, dass Sie genügend Wasser/Flüssigkeit trinken	Fitness-Programm wird empfohlen
GESUNDES KÖRPERFETT %	Gewicht und Körperfett OK, jedoch unzureichende Flüssigkeitsaufnahme	Ideale Zusammensetzung aus Körperfett, Muskelmasse und Gewicht
ERHÖHTES KÖRPERFETT %	Änderung der Essgewohnheiten erforderlich. Stellen Sie sicher, dass Sie genügend Flüssigkeit trinken	Änderung der Essgewohnheiten erforderlich

Fig 2

Die Körperwasser-Messwerte werden beeinflusst durch die Messergebnisse von Körperfett und Muskelmasse. Wenn der Körperfett-Anteil und die Muskelmasse gering sind, dann tendiert der Körperwasser-Anteil zu dem Ergebnis „niedrig“.

Es ist wichtig, sich vor Augen zu führen, dass Messungen von Gewicht, Körperfett und Körperwasser als Bestandteil eines gesunden Lebens sinnvoll sind. Da vorübergehende Schwankungen normal sind, empfehlen wir Ihnen, Ihre Fortschritte über eine gewisse Zeit im Diagramm zu verfolgen, anstatt ein einziges Tagesergebnis in den Mittelpunkt zu rücken.

Dieses Produkt ist ausschließlich für den Haushaltsgebrauch geeignet.

Professionelle, medizinische Betreuung sollte immer vorhanden sein, bevor man sich einer Schlankheitskur oder einem Übungsprogramm unterzieht.

Diese Waage von Salter ist auf Erwachsene kalibriert (Mindestalter 16 Jahre).

SCHWANGERE DÜRFEN NUR DIE WIEGEFUNKTION BENUTZEN.

VORSICHT: Benutzen Sie dieses Gerät nicht, wenn Ihnen ein Herzschrittmacher oder ein anderes medizinisches Gerät implantiert wurde. Im Zweifelsfall sollten Sie Ihren Arzt zurate ziehen.

Wie genau werden mein Körperfett und Körperwasser gemessen?

Diese Waage von Salter setzt eine Messmethode ein, die als Bio-Impedanz-Analyse (BIA) bekannt ist. Ein Schwachstrom wird – über Ihre Füße – durch Ihren Körper geleitet. Dieser Strom fließt leicht durch mageres Muskelgewebe, das einen hohen Flüssigkeitsanteil hat, aber nicht leicht durch Fett. Deshalb kann durch Impedanzmessung Ihres Körpers (d.h. seines Stromwiderstands), die Muskelmenge bestimmt werden. Davon ausgehend, können Fettmenge und Wasser sodann ermittelt werden.

Welchen Wert hat der Strom, der bei Durchführung der Messung durch mich fließt? Ist er unbedenklich?

Der Strom beträgt weniger als 1mA, d.h. er ist sehr gering und völlig unbedenklich. Sie können ihn nicht spüren. Beachten Sie jedoch bitte, dass Sie dieses Gerät nicht benutzen, sofern Sie ein elektronisches Gerät implantiert haben (z.B. einen Herzschrittmacher). Dieser Hinweis dient Ihrem Schutz und soll eine eventuelle Störung des Implantats ausschließen.

Falls ich mein Körperfett und Körperwasser zu unterschiedlichen Zeiten während des Tages messe, kann dies zu beträchtlichen Abweichungen führen. Welcher Wert stimmt?

Im Laufe des Tages führen Schwankungen des Körperwassers zu veränderten Körperfett-Anteilen. Es gibt keine „richtige“ oder „falsche“ Zeit. Streben Sie aber an, Messungen zu regelmäßigen Zeiten vorzunehmen, zu denen Ihr Körper nach Ihrer Meinung normal mit Wasser versorgt ist. Vermeiden Sie Messungen nach einem Bad oder einem Saunabesuch, nach intensiver Körperertüchtigung oder 1-2 Stunden nach reichlichem Genuss von Getränken oder Einnahme einer Mahlzeit.

Mein Freund besitzt eine Körperfett-Analyse-Waage eines anderen Herstellers. Als ich die Waage benutzt habe, stellte ich fest, dass die Körperfettanteilwerte von meiner Salter Waage abwichen. Wie kommt das?

Verschiedene Körper-Analyse-Waagen messen verschiedene Körperteile und verwenden unterschiedliche mathematische Algorithmen zur Berechnung des Körperfett-Prozentanteils. Der beste Rat besteht darin, keine Vergleiche von einem Gerät zum anderen anzustellen, sondern jedes Mal dasselbe Gerät zu benutzen, um jegliche Änderung zu überwachen.

Wie interpretiere ich meine prozentuale Körperfett-Anzeige?

Bitte beziehen Sie sich auf die dem Produkt beiliegenden Körperfett-Tabellen. Sie dienen zu Ihrer Orientierung dahingehend, ob Ihr Körperfett-Wert in eine niedrige, normale, hohe oder sehr hohe Kategorie (auf Ihr Alter und Geschlecht bezogen) fällt.

Was sollte ich tun, wenn mein Körperfett-Anteil sehr 'hoch' ist?

Ein vernünftiges Diät- und Übungsprogramm kann Ihren Körperfettanteil reduzieren. Vor Beginn eines derartigen Programms ist stets ärztlicher Rat einzuholen.

Warum sind die Körperfett-Spektren bei Männern und Frauen so verschieden?

Frauen haben auf Grund des Körperbaus einen höheren Fett-Anteil als Männer.

Was sollte ich tun, wenn mein Wasser-Anteil zu niedrig ist?

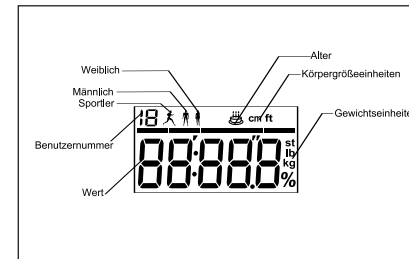
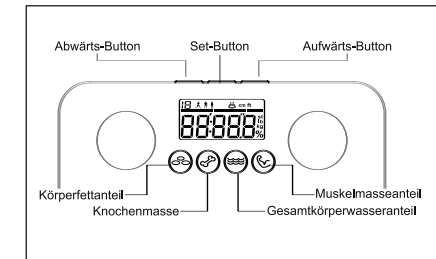
Achten Sie darauf, dass Sie regelmäßig genug Wasser trinken und Ihren Körperfettanteil in den gesunden Bereich bringen.

Hoe gebruik ik deze weegschaal het beste wanneer ik zwanger ben?

Während der Schwangerschaft ändert sich die Zusammensetzung des weiblichen Körpers erheblich, um die Entwicklung des ungeborenen Kindes zu fördern. Unter diesen Umständen könnten die Körperfett- und Körperwasser-Anteile ungenau und irreführend sein. **ZWANGERE VROUWEN DIENEN DAAROM ALLEEN DE WEEGFUNCTIE TE GEBRUIKEN.**

Warum ist diese Waage von Salter nicht für Kinder geeignet?

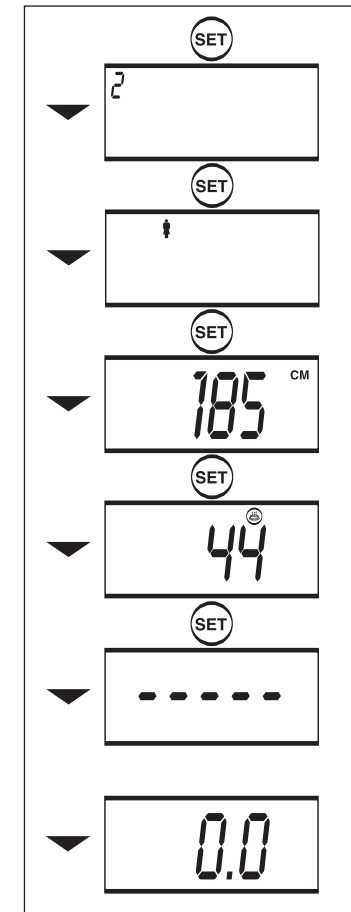
Für die Struktur von Kinderkörpern müssen zur Berechnung des Körperfettanteils andere mathematische Algorithmen verwendet werden.

DISPLAY:**FUNKTIONSTASTEN:****WARNANZEIGEN**

- Einstelltaste drücken, um das Speicherverfahren zu aktivieren.
- Wählen Sie innerhalb von 3 Sekunden eine Benutzernummer (oben links auf dem Display), indem Sie den "▲"- oder "▼"-Button drücken. Drücken Sie den SET-Button, um Ihre Wahl zu bestätigen.
- Das Symbol für männlich (male) oder weiblich (female) leuchtet blinkend auf. Beachten Sie, dass der Sportler-Modus gewählt wurde, wenn angezeigt wird. Drücken Sie den "▲"-Button, bis das entsprechende Symbol für das Geschlecht blinkend aufleuchtet (wie gewünscht mit oder ohne Sportler-Modus), drücken Sie dann den SET-Button.

Sportler-Modus: Als Sportler werden Personen eingestuft, die ca. 12 Stunden pro Woche an intensiven sportlichen Aktivitäten teilnehmen und in Ruhe eine Herzfrequenz von ungefähr 60 Schlägen pro Minute haben.
- Die Display-Anzeige blinkt. ▲ oder ▼ nach Bedarf drücken, um Ihre Körperlänge einzustellen, dann die Einstelltaste drücken.
- Die Display-Anzeige blinkt. ▲ oder ▼ nach Bedarf drücken, um Ihr Alter einzustellen, dann die Einstelltaste drücken.
- Das Display zeigt "----", dann null, ehe es sich ausschaltet. Die Einstellung ist dann gespeichert.
- Wiederholen Sie die Vorgehensweise für den zweiten Nutzer bzw. ändern Sie die entsprechenden Daten.

Hinweis: Zum Aktualisieren oder Überschreiben der gespeicherten Daten dasselbe Verfahren befolgen und dabei Änderungen nach Bedarf vornehmen.



KÖRPERGEWICHT- UND KÖRPERFETTANTEILANZEIGE

Stellen Sie die Waage auf eine flache, ebene Fläche.

- 1) Drücken Sie den **SET**-Button.
- 2) Wählen Sie Ihre Benutzernummer, indem Sie den "▲"- oder "▼"-Button drücken.
- 3) **WARTEN SIE** so lange, bis das Display Ihre persönlichen Daten bestätigt und dann eine Null anzeigt.
- 4) Wenn die Null angezeigt wird, steigen Sie bitte **MIT NACKTEN FÜSSEN** auf die Trittpläche und stehen Sie still. Stellen Sie sicher, dass Ihre Füße genau auf den 4 Metallplatten der Trittpläche stehen.
- 5) Nach 2-3 Sekunden wird Ihr Körpergewicht angezeigt, danach der Körperfettanteil, die Knochenmasse, der Gesamtkörperwasser- und der Muskelmasseanteil.

Anmerkung:

Wenn der Körperfettanteilwert angezeigt wird, erscheint über der Körperfettanteilanzeige eine horizontale Leiste. Diese entspricht den über dem Display angezeigten Werten "niedrig", "normal" und "hoch". Hierbei handelt es sich um eine allgemeine Richtlinie im Hinblick auf Ihre Körperfettanteil-Kategorie, d. h. niedrig, normal oder hoch. Beziehen Sie sich bitte auch auf die Körperfettanteil-Tabellen auf Seite 3.

Hinweis:

Anstatt wie unter Schritt 1 und 2 können Sie Ihre Benutzernummer auch wie folgt wählen: Halten Sie die Trittpläche mit dem Fuß heruntergedrückt. Nach 2 Sekunden werden die Benutzernummern nacheinander mitten auf dem Display angezeigt. Sobald Ihre zu sehen ist, nehmen Sie bitte den Fuß von der Waage.

Körpergewicht
2 1
56.2 kg

Körperfettanteil
2 1
18.2 %
ANZEIGE DER KÖRPERFETT ANTEIL-KATEGORIE

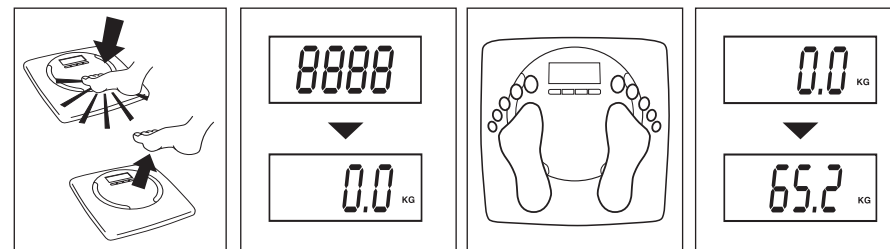
Knochenmasse
2 1
2.1 kg

Körperwasseranteil
2 1
58.4 %

Muskelmasseanteil
2 1
32.2 %

AUSSCHLIESSLICHE GEWICHTSANZEIGE

Stellen Sie die Waage auf eine flache, ebene Fläche.



- Die Mitte der Plattform kräftig drücken, um die Waage zu aktivieren.
- Wenn "8888" angezeigt wird, nehmen Sie bitte den Fuß von der Trittpläche und **WARTEN SIE**, bis das Display eine Null anzeigt.
- Wenn Null angezeigt wird, sich auf die Plattform stellen und still stehen.
- Nach 2-3 Sekunden wird Ihr Gewicht angezeigt.

WARNANZEIGEN



'Lo' = Batterie wechseln.



'Err2' = Der Körperfettanteil liegt außerhalb des Messbereichs, oder schlechter Fußkontakt.



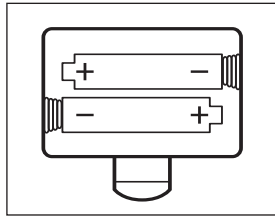
'Err1' = Überbelastung.

TECHNISCHE SPEZIFIKATION

100 cm - 220 cm
3'3" - 7'2"
16 - 80 Jahre
Männlich / Weiblich / Sportler
10 Personen-Speicher

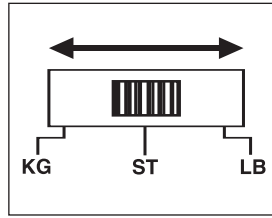
d = 0,1 % Körperfett
d = 0,1 % Körperwasser
d = 0,1 % Muskelmasseanteil
d = 0,1 kg Knochenmasse

EINLEGEN DER BATTERIE



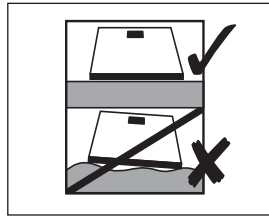
Benötigt 2 x AA-Batterien.

GEWICHTSMODUS-AUSWAHL



Den Schalter auf der Unterseite des Produkts auf KG, ST oder LB einstellen.

POSITION



Stellen Sie die Waage auf einer ebene Fläche.

HINWEISE ZUM GEBRUCH UND ZUR PLEGE

- Wiegen Sie sich immer auf derselben Waage, die dabei stets auf derselben Oberfläche stehen sollte. Vergleichen Sie keine Ergebnisse von unterschiedlichen Waagen, da sich aufgrund von Fertigungstoleranzen Unterschiede zwischen diesen ergeben können.
- Für höchste Genauigkeit und Zuverlässigkeit beim Wiegen stellen Sie die Waage auf einen festen, ebenen Untergrund.
- Um ein verlässliches Messergebnis zu erhalten, empfehlen wir Ihnen, die Messung jeweils zur gleichen Tageszeit durchzuführen, vorzugsweise am frühen Abend vor Einnahme des Essens.
- Ihre Waage rundet auf die nächste Stelle auf oder ab. Wenn Sie sich also zweimal wiegen und dabei zwei unterschiedliche Ergebnisse erhalten, liegt Ihr Gewicht dazwischen.
- Reinigen Sie die Waage mit einem feuchten Tuch. Verwenden Sie keine chemischen Reinigungsmittel.
- Achten Sie darauf, daß keine Feuchtigkeit in Ihre Waage eindringt, da dadurch die Elektronik beschädigt werden könnte.
- Ihre Waage ist ein Präzisionsgerät – gehen Sie also vorsichtig damit um. Lassen Sie sie nicht fallen, und springen Sie nicht darauf.

FEHLERSUCHE UND -BESEITIGUNG

- Wenn Sie die den Körperfett- und den gesamten Körperwasseranteil ermitteln wollen, müssen Sie die Waage mit nackten Füßen besteigen.
- Der Hautzustand Ihrer Fußsohlen kann den angezeigten Wert beeinflussen. Um den genauesten und einheitlichsten Wert zu erhalten, sollten Sie Ihre Füße mit einem nassen Tuch abwischen und diese leicht feucht lassen, ehe Sie auf die Waage steigen.
- Wenn Sie den Körperfettanteil messen, müssen Sie sicherstellen, dass Ihre Füße guten Kontakt mit den 4 Metallplatten hergestellt haben.

¿CÓMO FUNCIONA ESTA BALANZA?

La báscula Salter emplea la tecnología BIA (análisis de bioimpedancia) que hace pasar un pequeñísimo impulso eléctrico a través del cuerpo para determinar la grasa del tejido magro. El impulso eléctrico es imperceptible y totalmente seguro. El contacto con el cuerpo se realiza a través de unas láminas de acero inoxidable colocadas sobre la plataforma de la báscula.

Este método calcula simultáneamente su peso, grasa corporal, agua corporal total, masa ósea y masa muscular, lo que le proporciona una lectura más precisa de su estado de salud y forma física general.

Esta báscula almacena los datos personales de hasta 10 usuarios. Además de emplearse como dispositivo analizador, la báscula puede emplearse como báscula convencional.

¿CÓMO FUNCIONA EL ANALIZADOR SALTER DE GRASA CORPORAL PORTÁTIL?

El cuerpo humano está compuesto, entre otras cosas, por cierto porcentaje de tejido adiposo o grasa. Esta grasa es vital para mantener un cuerpo sano y en buen funcionamiento, la grasa amortigua las articulaciones y protege los órganos vitales, ayuda a regular la temperatura corporal, almacena vitaminas y ayuda al cuerpo a sustentarse cuando faltan alimentos. Sin embargo, la presencia de demasiada grasa corporal o incluso la falta de suficiente grasa corporal pueden causar trastornos a la salud. Es difícil precisar la cantidad de grasa que tenemos en nuestros cuerpos simplemente mirando nuestra figura en un espejo. De ahí la necesidad de poder medir y vigilar la proporción de grasa corporal.

Para conocer el buen estado de nuestra salud, el porcentaje de grasa corporal nos ofrece una mejor medida que la comprobación del peso, la indicación de una pérdida de peso puede significar que uno está perdiendo masa muscular y no grasa, uno puede estar todavía 'obeso' incluso cuando una balanza indica 'peso normal'.

MEDICIÓN DEL AGUA CORPORAL. ¿POR QUÉ MEDIRLA?

El agua corporal es el componente simple más importante del peso del cuerpo. Representa más de la mitad de su peso total y casi dos terceras partes de la masa magra del cuerpo (especialmente el músculo).

El agua desempeña una serie de funciones importantes en el cuerpo:

Todas las células del cuerpo, tanto en la piel, las glándulas, los músculos, el cerebro o en cualquier otra parte, sólo pueden funcionar correctamente si disponen de suficiente agua. El agua también desempeña un papel importante en la regulación del equilibrio de la temperatura corporal, especialmente mediante la transpiración.

La medida de su peso y su grasa por separado podría parecer "normal", sin embargo si no se ingiere suficiente líquido, no se podría alcanzar un equilibrio saludable.

¿POR QUÉ DEBERÍA CONOCER MI MASA MUSCULAR?

Según el American College of Sports Medicine (ACSM), la masa muscular magra puede reducirse cerca del 50% entre los 20 y los 90 años. Si no hace nada para reponer esta pérdida, perderá músculo y aumentará la grasa. Asimismo, es importante conocer el porcentaje de masa muscular cuando se reduce peso. En descanso, el cuerpo quema aproximadamente 110 calorías adicionales por cada kilo de músculo ganado. Entre las ventajas de ganar masa muscular se incluyen:

- Se invierte el proceso de pérdida de fuerza, densidad ósea y masa muscular que acompaña a la edad
- Se mantienen flexibles las articulaciones
- Se controla la reducción de peso cuando se combina con una dieta saludable.

MASA ÓSEA - ¿POR QUÉ MEDIRLA?

El ejercicio frecuente y una dieta balanceada pueden ayudar a conservar huesos sanos. Al igual que los músculos, los huesos están compuestos de un tejido vivo que puede responder al ejercicio al fortalecerse. La mayoría de las personas alcanza los niveles más altos de masa ósea entre los 30 y los 40 años de edad.

Después, puede que empecemos a perder hueso. El ejercicio frecuente puede ayudar a prevenir esa pérdida.

El calcio y la vitamina D contribuyen a tener huesos sanos. Los productos lácteos, los vegetales de hoja verde y el pescado son buenas fuentes donde encontrarlos.

La lectura de masa ósea que ofrece este producto es una estimación de la cantidad de hueso en su cuerpo. Las estimaciones podrían ser imprecisas en el caso de personas que padecen de osteoporosis o densidad ósea baja. Si tiene alguna preocupación concerniente a sus huesos siempre debe consultar con su médico.

RANGO NORMAL SALUDABLE DE PORCENTAJE DE GRASA CORPORAL Y DE AGUA CORPORAL TOTAL

Para aquellos que usan la Modalidad de atleta: Tenga en cuenta que, dependiendo del tipo de deporte que practiquen o de la actividad que realicen, los atletas pueden tener un rango de grasa corporal más bajo y un rango de agua corporal más alto que lo que se muestra más adelante.

HOMBRES			MUJERES		
EDAD	GORDURA DEL CUERPO	AGUA CORPORAL	EDAD	GORDURA DEL CUERPO	AGUA CORPORAL
18-29	8-19%	60%	18-29	20-30%	50%
30-39	11-21%		30-39	22-32%	
40-49	13-23%	55%	40-49	24-34%	47%
50-59	15-25%		50-59	26-36%	
60-69	17-27%	50%	60-69	28-38%	45%

Fig 1

	POR DEBAJO DEL % NORMAL DE AGUA CORPORAL	% NORMAL Y POR ENCIMA DEL % NORMAL DE AGUA CORPORAL
% BAJO DE GRASA CORPORAL	Se recomienda un programa de ejercicio y asegúrese de que toma suficiente agua	Se recomienda un programa de ejercicio
% SALUDABLE DE GRASA CORPORAL	El peso y la grasa corporal son correctos pero no toma suficiente agua	Equilibrio ideal de grasa corporal, masa muscular y peso
% ALTO DE GRASA CORPORAL	Se requiere un cambio en la dieta y asegúrese de que toma suficiente agua	Se requiere un cambio de dieta

Fig 2

Los resultados de la medición del agua del cuerpo se ven influenciados por la proporción de grasa corporal y músculo. Si la proporción de grasa corporal es alta, o la proporción de músculo es baja, entonces los resultados de agua en el cuerpo tienden a ser bajos.

Es importante que recuerde que las medidas como el peso corporal, la grasa corporal o el agua corporal son herramientas para que usted las utilice como parte de un estilo de vida saludable. Puesto que las fluctuaciones a corto plazo son normales, le sugerimos que registre su progreso a lo largo del tiempo, en vez de basarse en una única lectura cada día.

Este producto es sólo para uso doméstico.

Antes de iniciar una dieta y un programa de ejercicios, ha de solicitar siempre consejo médico profesional.

Esta báscula Salter está calibrada para ser usada por adultos (mayores de 16 años).

LAS MUJERES EMBARAZADAS DEBEN USAR ÚNICAMENTE LA FUNCIÓN DE PESO.

PRECAUCIÓN: No utilice este producto si lleva incorporado un marcapasos u otro dispositivo médico. En caso de duda, consulte a su médico.

PREGUNTAS Y RESPUESTAS

¿Cómo se mide exactamente la grasa y el agua de mi cuerpo?

Esta báscula Salter emplea un método de medición conocido como "análisis de impedancia bioeléctrica" (BIA). Se hace pasar una corriente diminuta a través de su cuerpo por medio de sus pies y sus piernas. Esta corriente fluye fácilmente entre el tejido muscular, que tiene un contenido alto en fluidos, pero no tan fácilmente entre los tejidos grasos. De esta forma, al medir la impedancia ("la resistencia a la corriente") de su cuerpo, se puede determinar la cantidad de músculo. Por medio de él, se puede estimar la cantidad de grasa y de agua.

¿Qué cantidad de corriente pasa a través de mi cuerpo mientras se mide el porcentaje? ¿Es seguro?

La corriente es de menos de 1mA, que es minúscula y completamente segura. Ni siquiera la sentirá. Sin embargo, tenga en cuenta que ninguna persona con un dispositivo electrónico interno como por ejemplo un marcapasos, debe utilizar esta unidad como medida de precaución para evitar alterarla.

Si mido la grasa y el agua de mi cuerpo en diferentes momentos del día, éstas pueden variar considerablemente. ¿Cuál es el valor correcto?

La lectura del porcentaje de grasa corporal varía con el contenido de agua del cuerpo, y esta última cambia a lo largo del día. No hay una hora correcta o incorrecta del día para medir el porcentaje, pero intente hacerlo a una hora en la que considere que su cuerpo mantiene una hidratación normal. Evite medirlo después de tomar un baño o una sauna, de realizar ejercicio intenso, o 1 o 2 horas después de beber en cantidad o de haber comido.

Mi amigo/a tiene un analizador de grasa corporal de otro fabricante. Cuando la utilicé descubrí que tenía una lectura de grasa corporal distinta de la que aparece en mi báscula Salter. ¿Por qué sucede esto?

Cada Analizador de Grasa Corporal mide el porcentaje en partes diferentes del cuerpo y utiliza algoritmos matemáticos diferentes para calcularlo. El mejor consejo es no hacer comparaciones de una unidad a otra, sino utilizar la misma unidad para controlar cualquier cambio.

¿Cómo interpreto el porcentaje de grasa corporal?

Sírvase comprobar las Tablas de Grasa Corporal que adjuntamos con el producto. Le servirán de guía para identificar en qué categoría entra su grasa corporal: baja, normal, alta o muy alta (según su edad y su sexo).

¿Qué debo hacer si la lectura de mi grasa corporal es muy "alta"?

Una dieta sensata y un programa de ejercicio pueden reducir su porcentaje de grasa corporal. Debería consultar con su médico antes de empezar un programa de estas características.

¿Por qué el porcentaje de grasa corporal varía tanto entre hombres y mujeres?

Las mujeres tienen por naturaleza un porcentaje de grasa más alto que los hombres, ya que la constitución del cuerpo es diferente debido a su preparación para los embarazos, para amamantar, etc.

¿Qué debo hacer si la lectura de mi porcentaje de agua corporal es 'bajo' ('low')?

Asegúrese de que está tomando suficiente agua regularmente y trabaje para situar su porcentaje de grasa corporal en el margen saludable.

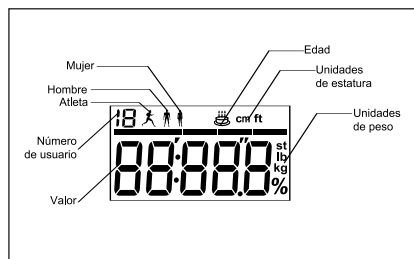
¿Cómo debo utilizar mi báscula Salter si estoy embarazada?

Durante el embarazo, la composición del cuerpo femenino cambia considerablemente para ayudar al bebé que se está formando. Bajo estas circunstancias, el porcentaje de grasa corporal puede ser inexacto y confuso. **POR LO TANTO, LAS MUJERES EMBARAZADAS DEBEN USAR ÚNICAMENTE LA FUNCIÓN DE PESO.**

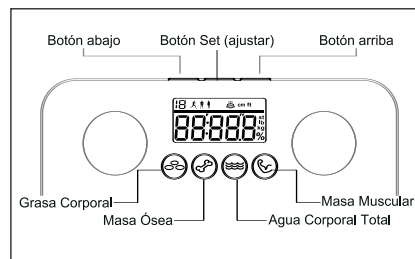
¿Por qué esta báscula Salter no es adecuada para niños?

La composición del cuerpo de los niños requiere algoritmos matemáticos distintos para calcular la grasa corporal.

PANTALLA:



TECLAS DE FUNCIONES:



PROGRAMACIÓN DE LOS BOTONES DE MEMORIA PERSONAL

- a) Pulse el botón **SET** para activar el procedimiento de programación.
- b) Dentro del plazo de 3 segundos, pulse los botones “▲” o “▼” para seleccionar un número de usuario (aparece en la esquina superior izquierda de la pantalla). Pulse el botón **SET** (ajustar) para confirmar su selección.

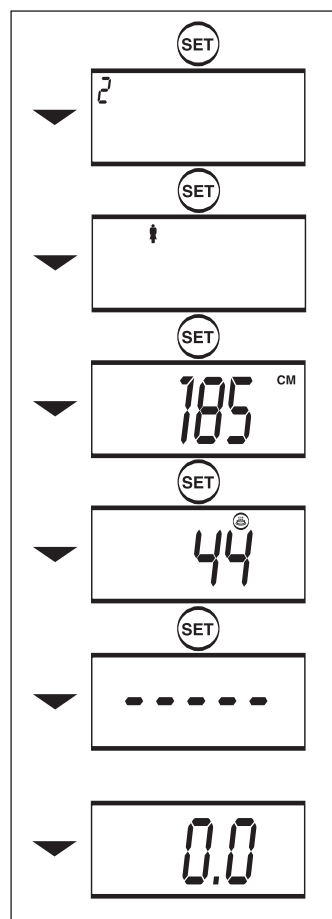
- c) El símbolo de masculino o de femenino parpadeará. Tenga en cuenta que si aparece quiere decir que ha seleccionado la Modalidad de atleta.

Pulse el botón “▲”, hasta que aparezca parpadeante el símbolo de género correcto (con o sin la Modalidad de atleta, como usted guste) y entonces pulse el botón **SET** (ajustar).

Modalidad de atleta: Un atleta es aquella persona que realiza una actividad física intensa aproximadamente 12 horas a la semana y cuyo ritmo cardiaco en descanso es de alrededor de 60 pulsaciones por minuto o menos.

- d) Aparecerá el dispositivo para la altura de forma intermitente. Pulse ▲ o ▼ tantas veces como sea necesario para introducir su altura y luego presione el botón **SET**.
- e) Aparecerá el dispositivo para la edad de forma intermitente. Pulse ▲ o ▼ tantas veces como sea necesario para introducir su edad y luego presione el botón **SET**.
- f) La pantalla mostrará ‘-----’ y después cero, antes de apagarse. La memoria estará programada.
- g) Repita el procedimiento para un segundo usuario o para cambiar los datos del primero.

Nota: Para actualizar o sobrescribir los datos en la memoria, siga el mismo procedimiento, cambiando lo que sea necesario.



Coloque la balanza sobre una superficie nivelada.

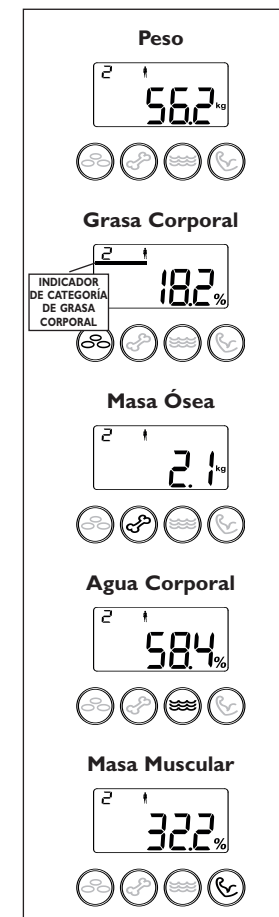
- 1) Pulse el botón **SET** (ajustar).
- 2) Pulse los botones “▲” o “▼” para seleccionar su número de usuario.
- 3) ESPERE mientras la pantalla reconfirma su información personal y entonces muestra una lectura en cero.
- 4) Al aparecer el cero, suba DESCALZO a la plataforma y permanezca quieto. Asegúrese de que sus pies hacen buen contacto con las cuatro láminas de metal de la plataforma.
- 5) Tras 2-3 segundos, aparecerá su peso seguido del porcentaje de grasa corporal, de masa ósea, de agua corporal total y de masa muscular.

Nota:

Junto con la lectura de grasa corporal, aparecerá una barra horizontal, encima de ésta. Esto corresponde a baja, normal y alta que aparece encima de la pantalla. Esto ofrece un guía general de la categoría de su grasa corporal: baja, normal o alta. Consulte también las tablas de grasa corporal normal que aparecen en la página 3.

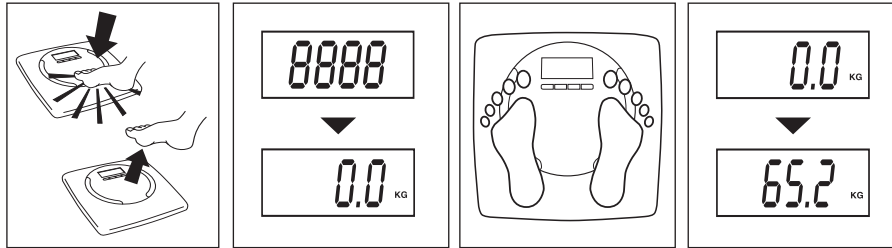
Consejo:

En vez de los pasos 1 y 2, usted puede seleccionar su número de usuario de la siguiente manera: Pulse la plataforma con su pie y manténgala pulsada. Después de 2 segundos la pantalla comenzará a mostrar los números de usuarios. Retire el pie cuando aparezca el suyo.



LECTURA SÓLO DEL PESO

Coloque la balanza sobre una superficie nivelada.



- a) Presione el centro de la plataforma firmemente para activar la báscula.
- b) Cuando aparezca '8888' retire el pie de la plataforma y ESPERE hasta que la pantalla muestre cero.
- c) Cuando aparezca el cero, súbase a la plataforma y no se mueva.
- d) Después de 2 o 3 segundos, aparecerá su peso.

INDICADORES DE AVISO

Lo

'Lo' = cambiar las pilas.

Err2

'Err2' = grasa corporal fuera del rango o mal contacto con la plataforma.

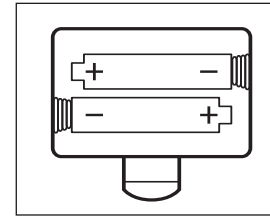
Err1

'Err1' = sobrecarga.

TABLAS DEL PORCENTAJE DE LAS GRASAS DE CUERPO

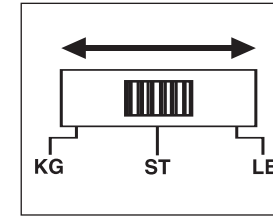
100 cm - 220 cm 3'3" - 7'2" 16 - 80 años Hombre/Mujer/Atleta 10 memoria del usuario	d = 0.1 % la gordura del cuerpo d = 0.1 % de agua corporal d = 0.1 % de masa muscular d = 0.1kg masa ósea
---	--

PONER LAS PILAS



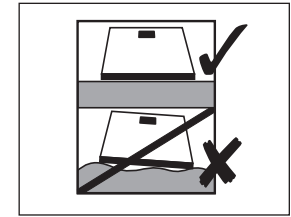
Requiere 2 pilas AA.

SELECCIONE LA UNIDAD DE PESO



Seleccione KG, ST o libras cambiando el botón de la parte de abajo del producto.

POSICIÓN



Situar la báscula en el suelo plano.

CONSEJO PARA USO

- Siempre pésese en la misma balanza puesta en el mismo suelo. Es posible que los suelos que no son planos puedan dar un peso incorrecto.
- Pésese cada día a la misma hora, antes de las comidas y sin calzado.
- Se recomienda que se mida siempre a la misma hora del día, preferiblemente al comienzo de la noche antes de una comida para unos resultados más fiables.
- Para mejor resultado, no utilizarla en suelos blandos o sobre moquetas de pelo largo.
- Limpiar las partes de plástico con un paño húmedo y evitar el empleo de materiales abrasivos.
- Evítese dejar que la balanza se moje. Esto puede dañar las partes electrónicas.
- Evítese dejar caer la balanza o saltar sobre ella.

GUÍA DE SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

- Para la medición de la grasa y del agua corporales debe estar descalzo sobre la báscula.
- El estado de la piel de la planta de los pies puede afectar a la lectura. Para obtener una lectura exacta y coherente, séquese los pies con un paño seco, de tal modo que queden apenas húmedos antes de subirse a la báscula.
- Al tomar lectura de grasa corporal, asegúrese de que sus pies hacen buen contacto con las cuatro láminas de metal de la plataforma.

COME FUNZIONA QUESTA BILANCIA SALTER?

Questa bilancia Salter utilizza la tecnologia BIA (Analisi della Bio-Impedenza), che opera facendo passare un minuscolo impulso elettrico attraverso il corpo per distinguere il tessuto grasso da quello magro; l'impulso elettrico è inavvertibile ed è perfettamente sicuro. Il contatto con il corpo viene effettuato per mezzo di piastre di acciaio inossidabile poste sulla piattaforma della bilancia.

Questo metodo calcola contemporaneamente il peso personale, il tessuto adiposo, l'acqua corporea totale, la massa ossea e la massa muscolare, dando una lettura più precisa della salute e del benessere generale.

La bilancia memorizza i dati personali di fino a 10 utenti. Oltre ad essere una bilancia analizzatrice, può essere utilizzata anche come bilancia convenzionale.

CHE COS'È IL GRASSO CORPOREO?

Il corpo umano contiene, tra molte altre cose, una percentuale di grasso. Il grasso è essenziale per mantenere il corpo sano e funzionante – fa da cuscino per le articolazioni e protegge gli organi vitali, aiuta a regolare la temperatura del corpo, immagazzina vitamine e aiuta il corpo a nutrirsi quando scarseggia il cibo. Sia l'eccesso che l'insufficienza di grasso possono però pregiudicare la salute. Guardando nello specchio è difficile determinare quanto grasso corporeo abbiamo per cui è importante poter misurare e monitorare la percentuale del grasso corporeo.

Per determinare quanto si è in forma è meglio misurare la percentuale del grasso corporeo che il peso, perché una perdita di peso potrebbe corrispondere a una perdita di massa muscolare piuttosto che a una perdita di grasso, per cui, anche se la bilancia indica che il peso del corpo è normale, la percentuale di grasso potrebbe essere ancora troppo alta.

MISURAZIONE DELL'ACQUA NEL CORPO – PERCHÉ MISURARLA?

L'acqua contenuta nel corpo è la componente più importante nella pesatura del corpo. Rappresenta più della metà del tuo peso e quasi due terzi della tua massa magra (predominano i muscoli).

L'acqua è molto importante per il nostro corpo:

Tutte le cellule del nostro corpo, della nostra pelle, delle ghiandole, dei muscoli, del cervello o qualsiasi altri, possono solo funzionare bene se hanno abbastanza acqua. L'acqua è vitale per la regolazione della nostra temperatura, in particolare tramite la sudorazione.

La combinazione della rilevazione del peso e del grasso corporeo possono apparire "normali" ma l'idratazione del tuo corpo potrebbe essere insufficiente per una vita sana.

PERCHÉ È IMPORTANTE CONOSCERE LA PROPRIA MASSA MUSCOLARE?

Secondo l'American College of Sports Medicine (ACSM), la massa magra muscolare può ridursi del 50% tra il ventesimo e il novantesimo anno di età. Se non si fa nulla per ripristinare questa perdita ne risulta una diminuzione della massa muscolare e un aumento del grasso corporeo. È importante conoscere la percentuale di massa muscolare del corpo anche quando si fanno cure dimagranti. A riposo, il corpo brucia circa 110 calorie in più per ogni chilo di muscoli acquisito. Acquisire massa muscolare presenta vari vantaggi, tra i quali:

- Inversione del processo di riduzione della forza fisica, della densità ossea e della massa muscolare che avviene con l'invecchiamento
- Mantenimento di articolazioni flessibili
- Riduzione del peso guida, purché si segua una dieta salutare.

MASSA OSSEA - PERCHÉ MISURARLA?

L'esercizio regolare e una dieta equilibrata possono aiutare a mantenere sane le ossa. Come i muscoli, l'osso è un tessuto vivente che può rispondere all'esercizio irrobustendosi. Per la maggior parte delle persone, la massa ossea raggiunge il massimo quando sono trentenni. Dopo quel periodo, è possibile

che si inizi a perdere tessuto osseo. Un esercizio regolare può aiutare a evitare questa perdita.

Il calcio e la vitamina D contribuiscono a mantenere sane le ossa. Buone fonti di questi elementi sono costituite da prodotti lattieri, ortaggi verdi e pesce.

Le letture della massa ossea date da questo prodotto sono una stima della quantità di tessuto osseo nel corpo. È possibile che le stime siano poco precise per gli individui affetti da osteoporosi o con bassa densità ossea. Se avete delle preoccupazioni a riguardo delle ossa dovrete sempre consultare il medico.

GAMMA SANA NORMALE DI TESSUTO ADIPOSO E PERCENTUALE TOTALE DI ACQUA CORPOREA

Per chi usa la modalità Atletica: Notare che gli atleti possono avere una gamma di tessuto adiposo inferiore e una gamma di acqua corporea superiore a quanto indicato sotto, a seconda del tipo di sport o dell'attività.

LA MASCHIO			FEMMINA		
L'ETÀ	CORPOREO GRASSO	ACQUA	L'ETÀ	CORPOREO GRASSO	ACQUA
18-29	8-19%	60%	18-29	20-30%	50%
30-39	11-21%	55%	30-39	22-32%	47%
40-49	13-23%		40-49	24-34%	
50-59	15-25%	50%	50-59	26-36%	45%
60-69	17-27%		60-69	28-38%	

Fig 1

	PERCENTUALE D'ACQUA SOTTO LA NORMA %	PERCENTUALE D'ACQUA IN NORMA O SOPRA LA NORMA %
PERCENTUALE DI GRASSO BASSA %	Si raccomanda di fare fitness e di apportare sufficiente acqua	Si raccomanda di fare fitness
PERCENTUALE DI GRASSO SALUTARE %	Peso e grasso corporeo OK ma poca acqua	Equilibrio ideale tra grasso corporeo, muscoli e peso
PERCENTUALE DI GRASSO ALTA %	Si consiglia di cambiare l'alimentazione e di apportare sufficiente acqua	Si consiglia di cambiare l'alimentazione

Fig 2

La misurazione dell'acqua è influenzata dalla proporzione tra la massa grassa ed i muscoli. Se la proporzione della massa grassa è elevata o la proporzione dei muscoli è bassa il risultato dell'acqua tende ad essere basso.

È importante annotare che la misurazione del peso, della massa grassa e dell'acqua contenute nel corpo è una parte utile per una vita salutare. Consigliamo di osservare il Vostra progredire con il tempo e non di focalizzarvi su un singolo giorno, visto che è normale che ci siano delle piccole oscillazioni.

Questo prodotto è per uso domestico.

È consigliato richiedere una consulenza medica prima di iniziare con una dieta o un programma di allenamento.

Questa bilancia Salter è tarata per essere usata da adulti (età superiore a 16+ anni).

LE DONNE IN STATO DI GRAVIDANZA DOVREBBERO UTILIZZARE SOLO LA FUNZIONE DI PESO.

ATTENZIONE: Questo prodotto non deve essere utilizzato dai portatori di pacemaker o altri dispositivi medici. In caso di dubbi consultare il proprio medico.

Quanto precisamente viene misurato il mio grasso e corporeo e l'acqua contenuta nel mio corpo?

Questa bilancia Salter utilizza un metodo di misurazione conosciuto come Analisi dell'Impedenza Bioelettrica (BIA). Un impulso elettrico piccolissimo viene inviato nel corpo, tramite i piedi e le gambe. Questa corrente passa facilmente attraverso il tessuto muscolare magro, che ha un elevato contenuto di fluidi ma non facilmente attraverso il grasso. Pertanto, misurando l'impedenza del grasso (es. la sua resistenza alla corrente), è possibile stabilire la quantità di muscoli. Da ciò, è possibile stimare la quantità di grasso. Con questo metodo possono essere rilevati le quantità di grasso e acqua.

Qual è il valore della corrente che mi passa attraverso quando si esegue la misura? È un'operazione sicura?

La corrente è inferiore a 1mA, che è debole e perfettamente sicura. Non la si avverte nemmeno. Tuttavia, si tenga presente che questo dispositivo non deve essere utilizzato da chi porta un dispositivo medico elettronico interno, come un pace-maker, per precauzione contro danni a quel dispositivo.

Se misuro il grasso corporeo e l'acqua contenuta nel corpo diverse volte al giorno, i risultati possono variare in modo considerevole. Quali valori sono giusti?

La percentuale della massa grassa può variare a secondo della percentuale dell'acqua ed ultima varia nel corso della giornata. Non c'è un momento giusto o sbagliato della giornata per eseguire una lettura ma si dovrebbe eseguire la misura in un momento regolare quando il corpo è normalmente idratato. Evitare di eseguire letture dopo aver fatto un bagno o una sauna, dopo intenso esercizio o entro 1 - 2 ore dall'aver bevuto grosse quantità di fluidi o aver mangiato.

Il mio amico ha una pesapersone rileva- grasso di un'altra marca. Quando l'ho usata ho trovato di avere ottenuto una lettura del tessuto adiposo diversa da quella della mia bilancia Salter. Come mai?

Analizzatori di grasso corporeo diversi eseguono misure in parti diverse del corpo e utilizzano algoritmi matematici diversi per calcolare la percentuale di grasso corporeo. La cosa migliore da fare consiste nel non fare raffronti tra due dispositivi ma di utilizzare lo stesso dispositivo ogni volta per controllare qualsiasi cambiamento.

Come interpreto la lettura della percentuale del grasso corporeo?

Fare riferimento alle tabelle di grasso corporeo incluse nel prodotto. Queste informeranno se la lettura del grasso corporeo rientra in una categoria bassa, normale, alta o molto alta (in relazione all'età e al sesso).

Cosa devo fare se la mia massa grassa è elevata?

Una dieta sensata e un programma di esercizio possono ridurre la percentuale del grasso corporeo. Occorre sempre seguire un consiglio medico professionale prima di intraprendere tale programma.

Perché i valori di percentuale di grasso corporeo per uomini e donne sono così diversi?

Le donne di solito portano una percentuale maggiore di grasso rispetto agli uomini in quanto la struttura corporea è diversa essendo esse predisposte alla gravidanza, all'allattamento, ecc.

Cosa devo fare se la percentuale dell'acqua nel mio corpo è bassa?

Assicurarsi di bere regolarmente una quantità d'acqua sufficiente e adoperarsi per far rientrare la percentuale di grasso nel campo salutare.

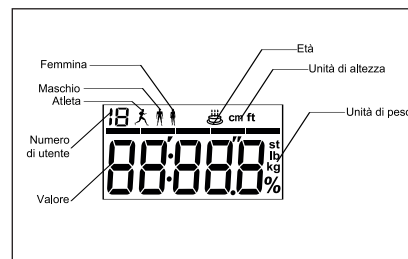
Come posso usare la mia bilancia Salter durante la gravidanza?

Durante la gravidanza la composizione del corpo della donna subisce notevoli cambiamenti per poter sostenere il bambino in via di sviluppo. In base a queste circostanze, le letture di percentuale del grasso corporeo potrebbero essere imprecise e fuorvianti. **PERCIÒ LE DONNE IN STATO DI GRAVIDANZA DOVREBBERO UTILIZZARE SOLO LA FUNZIONE DI PESO.**

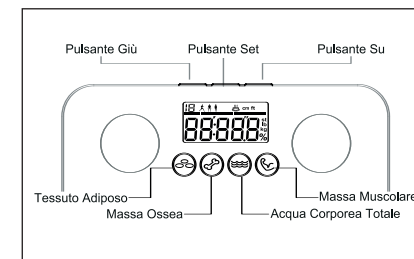
Perché questa bilancia Salter non è appropriata per i bambini?

La composizione del corpo dei bambini richiede degli algoritmi matematici diversi per il calcolo del grasso corporeo.

SCHERMO:



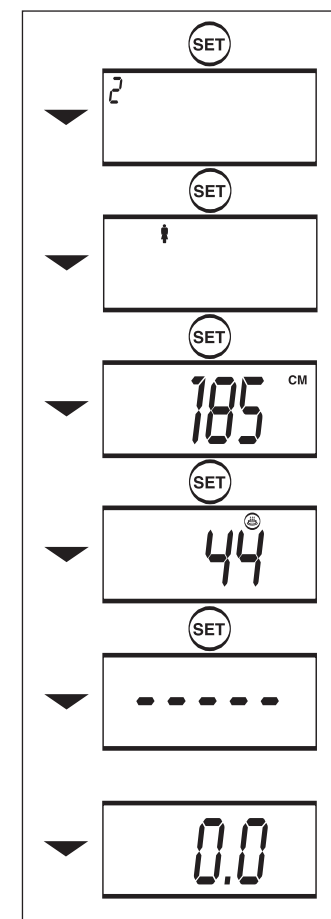
TASTI DI FUNZIONE:



IMPOSTAZIONE DEI PULSANTI DI MEMORIA PERSONALI

- Premere il pulsante di impostazione per attivare la procedura di preparazione.
- Entro 3 secondi, selezionare un numero di utente (situato in alto a sinistra dello schermo) premendo i pulsanti ▲ o ▼. Premere il pulsante **SET** per confermare la selezione.
- Lampeggerà il simbolo maschio o femmina. Notare che se è visualizzato è stata selezionata la modalità Atleta. Premere il pulsante ▲ fino a quando non lampeggia il simbolo del sesso corretto (con o senza la modalità Atleta come desiderato), quindi premere il pulsante **SET**.
- La visualizzazione dell'altezza lampeggerà. Premere ▲ o ▼ come necessario, per impostare l'altezza, quindi premere il pulsante di impostazione.
- La visualizzazione dell'età lampeggerà. Premere ▲ o ▼ come necessario, per impostare la propria età, quindi premere il pulsante di impostazione.
- Lo schermo mostrerà '----' e poi zero prima di spegnersi. A questo punto la memoria è impostata.
- Ripeti le procedure per un secondo utente o per cambiare i dettagli.

Nota: Per aggiornare o sovrascrivere i dati memorizzati, seguire la stessa procedura, apportando le modifiche come necessario.



LETTURE DEL PESO E DEL TESSUTO ADIPOSO

Posizionare la bilancia su una superficie orizzontale piana.

- 1) Premere il pulsante **SET**.
- 2) Selezionare il proprio numero di utente premendo i pulsanti ▲ o ▼.
- 3) **ATTENDERE** mentre lo schermo riconferma i vostri dati personali e poi mostra la lettura zero.
- 4) Quando è visualizzato zero, salire sulla piattaforma A PIEDI NUDI e rimanere immobile. Accertarsi che i piedi facciano un buon contatto con le 4 piastre di metallo sulla piattaforma.
- 5) Dopo 2-3 secondi verrà visualizzato il peso, seguito dalla percentuale di tessuto adiposo, dalla massa ossea, dalla percentuale dell'acqua corporea totale e dalla percentuale della massa muscolare.

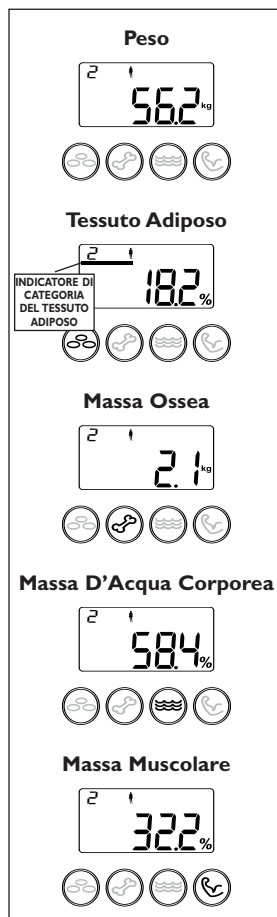
Nota:

Quando viene visualizzata la lettura del tessuto adiposo sopra di essa verrà visualizzata una barra orizzontale. Questo corrisponde alla stampigliatura basso, normale e alto sopra lo schermo. Questo dà una guida generale della categoria del tessuto adiposo - basso, normale o alto. Consultare anche le tabelle del tessuto adiposo normale a pagina 3.

Suggerimento:

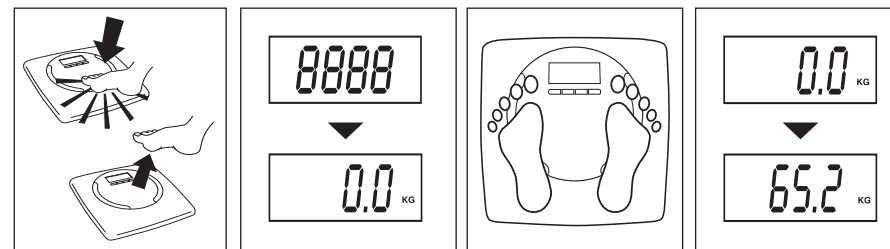
Invece dei passi 1 e 2 è possibile selezionare il proprio numero di utente come segue:

Premere e tenere premuta la piattaforma con il piede. Dopo 2 secondi nel centro dello schermo verrà visualizzato il numero di utente che comincerà a ripetersi. Togliere il piede quando viene visualizzato il numero di utente.



LETTURA DEL SOLO PESO

Posizionare la bilancia su una superficie orizzontale piana.



- a) Premere saldamente il centro della piattaforma per attivare la bilancia.
- b) Quando viene visualizzato '8888', togliere il piede dalla piattaforma e **ATTENDERE** finché lo schermo indica zero.
- c) Quando viene visualizzato lo zero, salire sulla piattaforma e rimanere fermi.
- d) Dopo 2-3 secondi, verrà visualizzato il peso.

INDICATORI DI AVVERTENZA

Lo

'Lo' = sostituire la batteria.

Err2

'Err2' = fuori dalla gamma del tessuto adiposo o cattivo contatto coi piedi.

Err1

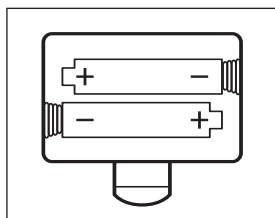
'Err1' = sovraccarico.

LA DESCRIZIONE TECNICA

100 cm - 220 cm
3'3" - 7'2"
16 - 80 anni
Maschio/Femmina/Atleta
10 memoria di operatore

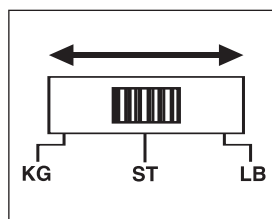
d = corporeo grasso 0,1 %
d = acqua corporea 0,1 %
d = massa muscolare 0,1 %
d = massa ossea 0,1 kg

SPECIFICHE DI BATTERIA



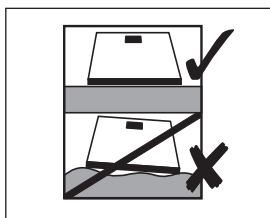
Richiede 2 batterie AA.

SELEZIONARE IL MODO PESO



Impostare l'interruttore nella parte inferiore del prodotto in KG, ST o LB.

POSIZIONE



Posizionare la bilancia sul pavimento.

CONSIGLI PER L'USO E LA PULIZIA

- Pesatevi sempre sulla stessa bilancia sistemata nello stesso posto.
- Non comparate il vostro peso da una bilancia ad una altra in quanto alcune differenze possono esistere in seguito all' tolleranza di costruzione.
- Si raccomanda di pesarsi ogni giorno alla stessa ora, preferibilmente la mattina presto prima di aver fatto colazione, per avere dei risultati costanti.
- Pesatevi sempre alla stessa ora del giorno, prima dei pasti e senza scarpe.
- Se lo fate come prima cosa da fare al mattino, e' la cosa migliore.
- La vostra bilancia determina il peso restando sopra o sotto al più vicino incremento.
- Se vi pesate due volte ed ottenete due pesi differenti, il vs. peso e' compreso tra i due.
- Pulite la vostra bilancia con un panno umido.
- Evitate che la bilancia venga immersa o coperta di acqua in quanto si possono danneggiare le parti elettroniche.
- Trattate la vostra bilancia con attenzione in quanto e' uno strumento di precisione.
- Non faleta cadere o non saltateci sopra.

GUIDA DIAGNOSTICA

- Quando si prendono le misure del grasso corporeo e dell'acqua corporea bisogna essere a piedi nudi.
- Le condizioni della pelle della pianta dei piedi può influire sulla lettura. Per ottenere il massimo di accuratezza e costanza della lettura, pulirsi i piedi con un panno umido, lasciandoli leggermente umidi prima di salire sulla bilancia.
- Quando si rilevano le letture del tessuto adiposo, accertarsi che i piedi siano a buon contatto con le 4 piastre di metallo della piattaforma.

COMO FUNCIONA ESTA BALANÇA DA SALTER?

Esta Balança da Salter utiliza a tecnologia ABI (Análise da Bio-Impedância), que faz passar através do corpo um microimpulso eléctrico, para determinar quais os tecidos magros e gordos, impulso eléctrico este que não é sentido e é perfeitamente seguro. O contacto com o corpo é feito através de chapas de aço inoxidável que se encontram sobre a plataforma da balança.

Este método calcula simultaneamente o seu peso, gordura corporal, água corporal total, massas óssea e corporal pessoais, dando-lhe uma leitura mais precisa da sua saúde e condição física globais.

Esta balança armazena dados pessoais de até 10 pessoas. Para além de ser uma balança analisadora, pode ser utilizada como uma balança convencional.

GORDURA CORPORAL – O QUE SIGNIFICA?

O corpo humano é constituído, entre outras coisas, por uma percentagem de gordura, que é vital para um corpo saudável e activo – serve para amortecer as articulações e proteger órgãos vitais, ajuda a regular a temperatura corporal, armazena vitaminas e ajuda o organismo a sustentar-se a si próprio em caso de escassez de alimentos. No entanto, um excesso e igualmente uma escassez de gordura corporal poderão prejudicar a saúde. É difícil determinar o nosso nível de gordura corporal apenas olhando para o espelho. Daí a necessidade de podermos medir e controlar a percentagem de gordura corporal.

A percentagem de gordura corporal fornece uma ideia mais precisa sobre a condição física do que simplesmente o peso – uma perda de peso poderá significar perda de massa muscular e não de gordura – uma pessoa pode continuar a ter "gordura em excesso" mesmo quando a balança indica um "peso normal".

MEDIÇÃO DA ÁGUA NO ORGANISMO – PORQUÊ EFECTUÁ-LA?

A água presente no organismo, por si só, constitui o componente mais significativo do peso corporal. Representa mais de metade do peso total do corpo e quase dois terços da massa corporal magra (predominantemente constituída por tecidos musculares).

A água desempenha uma série de funções importantes no nosso organismo: Todas as células do corpo humano, quer da pele, das glândulas, dos músculos, do cérebro ou de qualquer outra parte, só podem funcionar convenientemente se dispuserem de água suficiente. A água desempenha igualmente um papel crucial na regulação do equilíbrio da temperatura corporal, nomeadamente através da transpiração.

Pode dar-se o caso de a relação entre as medições de peso e gordura de uma pessoa ser aparentemente 'normal', mas a ingestão de líquidos revelar-se insuficiente para uma vida saudável.

POR QUE RAZÃO DEVO SABER QUAL A MINHA MASSA MUSCULAR?

De acordo com a American College of Sports Medicine (Faculdade Americana de Medicina do Desporto) (ASCM), a massa muscular magra pode diminuir quase 50 por cento entre os 20 e os 90 anos. Caso não faça nada para substituir essa perda, estará a perder músculo e a aumentar a gordura. É igualmente importante saber qual a sua percentagem de massa muscular enquanto perde peso. Em repouso, o corpo queima aproximadamente mais 110 calorias por cada quilo de músculo ganho. Algumas vantagens de ganhar massa muscular incluem:

- Uma reversão dos declínios da força, da densidade óssea e da massa muscular que acompanham o envelhecimento
- Uma manutenção da flexibilidade das articulações
- Um controlo da redução de peso quando combinada com uma dieta saudável.

MASSA ÓSSEA – PORQUÊ MEDI-LA?

Exercício regular e uma dieta equilibrada podem ajudar a manter ossos saudáveis. Tal como o músculo, o osso é um tecido vivo que pode reagir ao exercício, tornando-se mais forte. Para a maioria das pessoas, a massa óssea atinge o seu pico nos seus anos trinta. Passados esses anos, podemos começar

a perder osso. Fazer exercício regular pode ajudar a evitar essa perda.

O cálcio e a vitamina D contribuem para ossos saudáveis. Uma boa fonte de ambos são os laticínios, os vegetais verdes com folhas carnudas e o peixe.

As leituras de massa óssea facultadas por este produto constituem uma estimativa da quantidade de osso no seu organismo. As pessoas com osteoporose ou baixas densidades ósseas poderão não obter estimativas precisas. Em caso de dúvidas relativamente aos seus ossos, deverá sempre consultar o seu médico.

PARÂMETROS SAUDÁVEIS NORMAIS DE GORDURA CORPORAL E PERCENTAGEM DE ÁGUA CORPORAL TOTAL

Para as pessoas que utilizem o Modo de Atleta: Notar que os atletas poderão ter parâmetros de gordura corporal inferiores e parâmetros de água corporal superiores aos abaixo indicados, dependendo do tipo de desporto ou actividade que pratiquem.

MASCULINO			FEMININO		
IDADE	GORDURA CORPORAL	ÁGUA NO ORGANISMO	IDADE	GORDURA CORPORAL	ÁGUA NO ORGANISMO
18-29	8-19%	60%	18-29	20-30%	50%
30-39	11-21%		30-39	22-32%	
40-49	13-23%	55%	40-49	24-34%	47%
50-59	15-25%		50-59	26-36%	
60-69	17-27%	50%	60-69	28-38%	45%

Fig 1

	COM % ÁGUA NO ORGANISMO ABAIXO DO NORMAL	COM % DE ÁGUA NO ORGANISMO NORMAL OU ACIMA DO NORMAL %
GORDURA CORPORAL BAIXA %	É recomendado um programa de preparação física, certificar-se de que ingere água suficiente	É recomendado um programa de preparação física
GORDURA CORPORAL SAUDÁVEL %	Peso e gordura corporal OK, mas ingestão insuficiente de água	Equilíbrio ideal entre gordura corporal, massa muscular e peso
GORDURA CORPORAL ELEVADA %	Necessária uma mudança de regime alimentar, certificar-se de que ingere água suficiente	Necessária uma mudança de regime alimentar

Fig 2

Os resultados das medições de percentagem de água no organismo são influenciados pela proporção de gordura corporal e de tecido muscular. Se a proporção de gordura corporal for alta, ou a proporção de tecido muscular for baixa, os resultados da percentagem de água tenderão a ser baixos.

É importante lembrar que as medições como o peso corporal, a gordura corporal ou a percentagem de água no organismo constituem instrumentos que pode utilizar como um componente do seu estilo de vida saudável. Dado que é normal que se verifiquem flutuações a curto prazo, sugerimos que faça um gráfico da sua evolução ao longo do tempo, em vez de se concentrar nas leituras efectuadas em dias isolados.

Este artigo destina-se apenas a uso doméstico.

Deve sempre procurar aconselhamento profissional antes de iniciar qualquer dieta ou programa de exercício físico.

Esta Balança Salter vem calibrada para utilização por adultos (16 ou mais anos de idade).

AS MULHERES GRÁVIDAS APENAS DEVERÃO UTILIZAR A FUNÇÃO DE PESAGEM.

AVISO: Não utilizar este produto no caso de ser portador(a) de um pacemaker ou outro aparelho médico. Em caso de dúvida, consulte o seu médico.

Com que exactidão é que a percentagem de gordura e de água no meu organismo está a ser medida?

Esta Balança Salter utiliza um método de medição conhecido como Análise da Impedância Bio-eléctrica (ABI). Uma corrente minúscula é enviada através do seu organismo, através dos seus pés e pernas. Essa corrente flui com facilidade através dos tecidos musculares magros, que detêm um alto teor de fluidos, mas não flui com facilidade através da gordura. Deste modo, ao medir-se a impedância do seu organismo (ou seja, a sua resistência à corrente) é possível determinar qual a quantidade de tecido muscular. Através deste método, é possível calcular a quantidade de gordura e de água.

Qual é a quantidade de corrente que passa através do meu corpo quando é feita a medição? É uma operação segura?

A corrente é inferior a 1mA, portanto muito pequena e perfeitamente segura. Nem sequer a sentirá. No entanto, convém notar que este aparelho não deverá ser utilizado por pessoas que tenham implantado um aparelho médico electrónico, como um *pacemaker*, como precaução contra qualquer avaria de tal aparelho.

Quando meço a gordura e a água no meu organismo a horas diferentes do dia, acontece apresentarem variações consideráveis. Que valores estão correctos?

As leituras da sua percentagem de gordura corporal variam consoante o teor de água no organismo, e este último vai variando ao longo do dia. Não há uma altura boa ou má do dia para fazer uma leitura, mas deverá fazer as medições a horas certas, em que considere que o seu organismo se encontra hidratado de um modo normal. Evitar fazer medições depois de um banho de imersão ou de uma sauna, depois de fazer exercícios intensos, ou passadas 1-2 horas de ter ingerido uma grande quantidade de líquidos ou uma refeição.

Uma pessoa minha amiga tem um Medidor de Gordura Corporal produzido por outro fabricante. Quando a utilizei verifiquei que obtive uma leitura de gordura corporal diferente da obtida na minha Balança Salter. A que se deve isso?

Medidores de Gordura Corporal diferentes fazem medições em partes do corpo diferentes e utilizam algoritmos matemáticos diferentes para calcular a percentagem de gordura corporal. O melhor conselho que podemos dar é não fazer comparações entre aparelhos, mas sim utilizar sempre o mesmo aparelho para monitorizar qualquer alteração.

Como devo interpretar a minha leitura de percentagem de gordura corporal?

Por favor consulte as Tabelas de Gordura Corporal e de Água que são fornecidas com o aparelho. Indicar-lhe-ão se as suas gordura corporal e de água correspondem a uma categoria saudável (relativamente à sua idade e sexo).

Que devo fazer se a minha leitura de gordura corporal for muito 'alta'?

A sua percentagem de gordura corporal pode ser reduzida através de um programa sensato de regime alimentar, ingestão de líquidos e exercício físico. Deverá sempre procurar conselho médico antes de iniciar um programa semelhante.

Por que razão são tão diferentes os parâmetros de percentagem de gordura corporal entre os homens e a mulheres?

As mulheres detêm naturalmente uma percentagem de gordura superior à dos homens, devido à constituição dos seus corpos, que é orientada no sentido da gravidez, da amamentação, etc.

O que devo fazer se a leitura da minha percentagem de água for 'Low' = Baixa?

Certifique-se de que está a ingerir regularmente água suficiente e a trabalhar no sentido de trazer a sua percentagem de gordura para dentro dos parâmetros saudáveis.

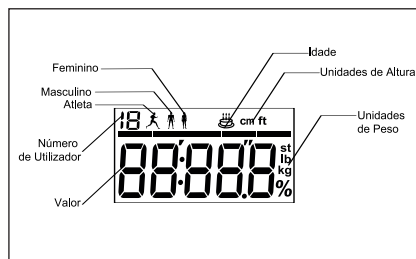
Como devo utilizar a minha Balança Salter enquanto estiver grávida?

Durante a gravidez, a constituição do corpo da mulher altera-se de modo considerável, de modo a apoiar o feto em desenvolvimento. Nessas circunstâncias, as leituras de percentagem de gordura corporal poderiam ser imprecisas e enganadoras. **PORTANTO, AS MULHERES GRÁVIDAS APENAS DEVERÃO UTILIZAR A FUNÇÃO DE PESAGEM.**

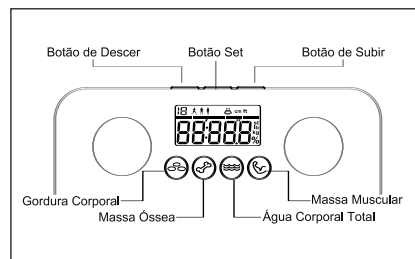
Por que razão é que esta Balança Salter não é apropriada para crianças?

A composição corporal das crianças exige algoritmos matemáticos diferentes para o cálculo da gordura corporal.


MOSTRADOR:



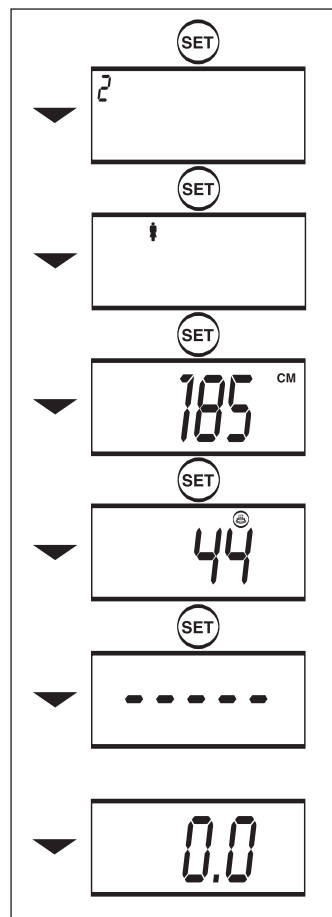
TECLAS DAS FUNÇÕES:



INCLUSÃO DE DADOS PESSOAIS

- Premir o botão "set" (de ajustamento) para activar o procedimento de ajustamento.
- Num espaço de 3 segundos, seleccione um número de utilizador (localizado acima e à esquerda no mostrador), premindo os botões "▲" ou "▼". Prima o botão **SET** para confirmar a sua selecção.
- O símbolo masculino ou feminino piscará. Note que, caso for mostrado , significa que o Modo de Atleta foi seleccionado.
Prima o botão "▲" até o símbolo de género correcto piscar (com ou sem modo de Atleta conforme pretendido), e em seguida prima o botão **SET**.
Modo de Atleta: Atleta é alguém que é definido como uma pessoa que se encontra envolvido em actividade física intensa de cerca de 12 horas por semana ou que tem uma batimento cardíaco em repouso de cerca de 60 pulsações por minuto ou menos.
- O indicador de altura fica a piscar. Premir "▲" ou "▼" conformenecessário para ajustar a sua altura, e em seguida premir o botão **SET**.
- O indicador de idade fica a piscar. Premir "▲" ou "▼" conforme necessário, e em seguida premir o botão **SET**.
- O mostrador indicará "----" e em seguida zero antes de se desligar. A memória ficará então ajustada.
- Repetir o procedimento para um segundo utilizador, ou para alterar os dados pessoais do utilizador.

Nota: Para actualizar ou sobrepor os dados em memória, seguir o mesmo procedimento, efectuando as alterações à medida das necessidades.



Coloque a balança numa superfície de nível plano.

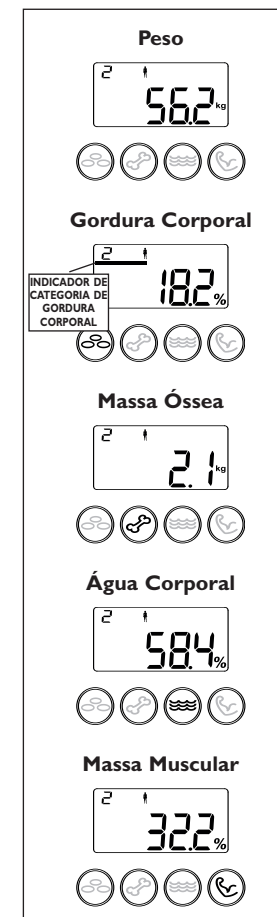
- Prima o botão **SET**.
- Selecione o seu número de utilizador premindo os botões "▲" ou "▼".
- AGUARDE** enquanto o mostrador reconfirma os seus dados pessoais e em seguida indica uma leitura a zero.
- Quando o zero for mostrado, **COM OS PÉS DESCALÇOS**, suba para a plataforma e mantenha-se imóvel. Certifique-se de que os seus pés estão bem em contacto com as 4 placas metálicas que se encontram sobre a plataforma.
- Passados 2-3 segundos, o seu peso será indicado, seguido da sua percentagem de gordura corporal, massa óssea, percentagem de água corporal total e percentagem de massa muscular.

Nota:

Quando a leitura de gordura corporal for indicada, surgirá uma barra horizontal sobre a leitura de gordura corporal, o que corresponde a baixa, normal ou elevada impressa acima do mostrador. Isso dá-lhe uma orientação geral relativamente à sua categoria de gordura corporal – baixa, normal ou elevada. Consulte igualmente as tabelas de gordura corporal normal na página 3.

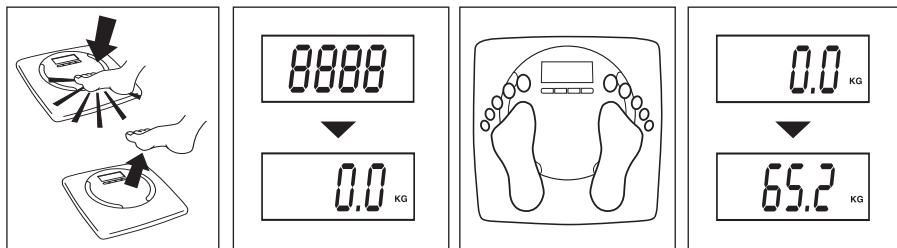
Dica:

Em vez dos passos 1 e 2 poderá seleccionar o seu número de utilizador como segue:
Prima e mantenha a pressão sobre a plataforma com um pé. Passados 2 segundos, o número de utilizador aparecerá no centro do mostrador e iniciará o seu ciclo. Alivie a pressão sobre o pé quando o seu número de utilizador for indicado.



APENAS LEITURA DE PESO

Coloque a balança numa superfície de nível plano.



- a) Premir a parte central da plataforma firmemente de forma a activar a balança.
- b) Quando aparecer "8888", retire o pé da plataforma e AGUARDE que o mostrador indique uma leitura a zero.
- c) Quando os zeros surgirem, subir para a plataforma e manter-se imóvel.
- d) Passados 2-3 segundos, o seu peso será indicado.

INDICADORES DE AVISO

Lo

'Lo' (pouca carga da pilha) = substituir a pilha.

Err2

'Err2' = fora dos parâmetros de gordura corporal ou mau contacto dos pés.

Err1

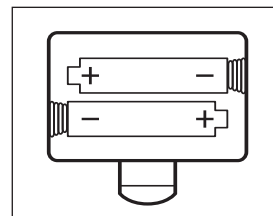
'Err1' = sobrecarga.

ESPECIFICAÇÃO TÉCNICA

100 cm - 220 cm
3'3" - 7'2"
16 - 80 anos
Masculino/Feminino/Atleta
10 memórias de utilizador

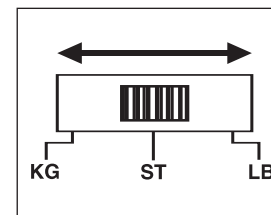
d = 0,1 % gordura de corporal
d = 0,1 % de água no organismo
d = 0,1 % de massa muscular
d = 0,1 kg de massa óssea

COLOCAÇÃO DA PILHA



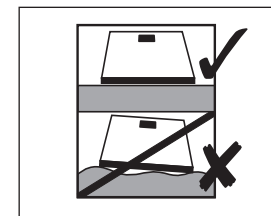
Necessita de 2 pilhas AA.

SELECÇÃO DA FUNÇÃO DE PESO



Ajustar o interruptor na parte de baixo do aparelho para quilos, stones (unidade equivalente a 14 libras-peso) e libras, ou libras (KG, ST ou LB).

POSIÇÃO



Coloque a balança no chão.

UTILIZAÇÃO E CUIDADOS

- Pese-se sempre na mesma balança e colocada no mesmo tipo de soalho. Não compare pesagens entre balanças uma vez que as tolerâncias de fabrico admitidas podem causar diferenças.
- Coloque a sua balança num local onde o soalho for nivelado e duro o que garante a máxima exactidão e manutenção da infomação.
- Para obter os melhores resultados, recomendamos-lhe as medições sempre à mesma hora do dia, de preferência ao princípio da noite e antes de uma refeição.
- Ao acordar é uma óptima opção.
- A sua balança arredonda o peso de acordo com a graduação da escala. Se ao pesar-se obtiver dois pesos diferentes o seu peso está entre as duas leituras.
- Limpe a sua balança com um pano suave.
- Não deixe a sua balança molhar-se em demasia pois isso poderá danificar a electrónica.
- Trate a sua balança com cuidado – é um instrumento de precisão. Não a deixe cair ou salte para cima dela.

GUIA PARA DIAGNÓSTICO DE ERROS

- É necessário ter os pés descalços para efectuar as medições de gordura e total de água corporais.
- O estado da pele da sola dos seus pés poderá afectar a leitura. Para uma máxima precisão e consistência da leitura, limpe os pés com um pano húmido, deixando-os ligeiramente humedecidos antes de subir para a balança.
- Ao fazer leituras de gordura corporal, certifique-se de que os seus pés estão bem em contacto com as quatro placas metálicas que se encontram sobre a plataforma.

HVORDAN VIRKER SALTER-VEKTEN?

Salter flerfunksjonsvekt bruker BIA-teknologi (Bio Impedance Analysis) som sender en liten elektrisk impuls gjennom kroppen for å avgjøre hvor mye som er fett og muskler. Du kjenner ikke den elektriske impulsen, som er helt trygg. Kontakten med kroppen foregår gjennom rustfrie stålplater på trinnene av vekten.

Denne metoden beregner personlig vekt, kroppsfett, total kroppsvæske, benmasse og muskelmasse på én gang, og gir deg en mer nøyaktig vurdering av helse og kondisjon.

Vekten lagrer personlig data for opptil ti brukere. Vekten kan brukes til å analysere, og den kan også brukes som en vanlig vekt.

KROPPSFETT – HVA BETYR DET?

Menneskekroppen består blant annet av en prosentdel fett. Dette er viktig for en sunn, fungerende kropp. Fettet fungerer som en støtpute rundt ledd og beskytter viktige organer, bidrar til å regulere kroppstemperaturen, lagrer vitaminer og hjelper kroppen med vedlikehold når matlageret er knapt. For mye kroppsfett eller også for lite kroppsfett kan derimot være ødeleggende for helsen. Det er vanskelig å måle hvor mye kroppsfett vi har i kroppen simpelthen ved å se på oss selv i speilet. Derfor har vi behov for å måle og overvåke prosentandelen av kroppsfett.

Prosentandelen av fett gir deg et mye bedre mål av hvor god form du er i enn vekt alene – sammensetningen av vekt tap kan bety at du mister muskelmasse i stedet for fett – du kan fortsatt være overvektig selv om en vekt indikerer 'normalvekt'.

MÅLING AV VANN I KROPPEN – HVORFOR MÅLE DET?

Vann er den viktigste enkeltkomponenten av kroppsvekten. Det utgjør over halvparten av din totale vekt og nesten to tredjedeler av kroppsmassen (hovedsakelig muskler).

Vann utfører en rekke viktige roller i kroppen:

Alle cellene i kroppen, enten de er i huden, kjertler, muskler, hjernen eller andre steder, kan kun fungere ordentlig hvis de har nok vann. Vann spiller også en viktig rolle i å regulere kroppstemperaturbalansen, særlig gjennom svetting.

Kombinasjonen av din vekt og fettmålingen kan synes å være "normal", mens væskeinntaket ditt kan være utilstrekkelig for et sunt liv.

HVORFOR BØR JEG KJENNE MIN MUSKELMASSE?

I henhold til ASCM (American College of Sports Medicine), kan den magre muskelmassen reduseres med nesten 50 % fra man er 20 til 90 år. Hvis du ikke gjør noe for å erstatte dette tapet, vil du få redusert muskelmasse og økt fettmasse. Det er også viktig å kjenne andelen muskelmasse under vektreduksjon. I hvile forbrenner kroppen rundt 110 tilleggskalorier for hver kilo muskler du oppnår. Her er noen fordeler ved økt muskelmasse:

- Reversering av nedgangen i styrke, bentetthet og muskelmasse som følger med alderen
- Opprettholdelse av smidige ledd
- Styling av vektreduksjon i kombinasjon med sunt kosthold.

BENMASSE – HVORFOR MÅLE DETTE?

Regelmessig mosjon og en balansert diett kan være med på å holde skjelettet ved like. På samme måte som muskler, består ben av levende vev som styrkes gjennom trening. De fleste mennesker har størst andel benmasse i trettiårene. Etter dette kan vi begynne å miste benmasse. Regelmessig mosjon kan være med på å forhindre dette tapet.

Kalsium og vitamin D bidrar til et sunt skjelett. Gode kilder til dette er meieriprodukter, bladgrønnsaker og fisk.

Benmasse-verdiene som dette produktet gir, er et overslag over mengden av ben som finnes i kroppen. Verdiene kan være unøyaktige for personer med osteoporose eller lav bentetthet. Hvis du mistenker at du har en skjelettilstand, bør du alltid rådføre deg med lege.

NORMAL SUNN PROSENTANDEL KROPPSFETT OG SAMLET KROPPSVÆSKE

Brukere av idrettsmodus: Vær oppmerksom på at idrettsfolk kan ha mindre andel kroppsfett og høyere andel kroppsvæske enn det som vises nedenfor, basert på hvilken sportsgren eller aktivitet de utfører.

HANN			KVINNE		
ALDER	KROPPSFETT	VANN I KROPPEN	ALDER	KROPPSFETT	VANN I KROPPEN
18-29	8-19%	60%	18-29	20-30%	50%
30-39	11-21%		30-39	22-32%	
40-49	13-23%	55%	40-49	24-34%	47%
50-59	15-25%		50-59	26-36%	
60-69	17-27%	50%	60-69	28-38%	45%

Fig 1

	UNDER NORMAL VERDI VANN I KROPPEN %	NORMAL OG FOR HØY VERDI VANN I KROPPEN %
LAV KROPPSFETT %	Mosjonsprogram anbefales, sørg for tilstrekkelig inntak av vann	Mosjonsprogram anbefales
SUNN KROPPSFETT %	Vekt og kroppsfett OK, men utilstrekkelig inntak av vann	Ideell balanse mellom kroppsfett, muskelmasse og vekt
HØY KROPPSFETT %	Endring av nødvendig diett slik at det sikres tilstrekkelig inntak av vann	Endring av nødvendig diett

Fig 2

Måling av vann i kroppen påvirkes av det proporsjonelle forholdet mellom kroppsfett og muskler. Hvis man har mye kroppsfett, eller lite muskler, vil målingene normalt vise at man har lite vann i kroppen.

Det er viktig at du husker at målinger som for kroppsvekt, -fett og -vann er verktøy som du kan bruke som et element i en sunn livsstil. Det er normalt med varierende verdier over kort tid, derfor foreslår vi at du ser på fremskrittet over en lengre periode fremfor å fokusere på målingene for hver enkelt dag.

Dette produktet er kun beregnet på bruk i privathusholdninge.

Det må alltid søkes profesjonell medisinsk veiledning før det settes i gang med diett og mosjonsprogram.

Salter flerfunksjonsvekt er kalibrert for bruk av voksne (over 16 år).

GRAVIDE KVINNER BØR BARE BRUKE VEKTFUNKSJONEN.

FORSIKTIG: Bruk ikke dette produktet hvis du har pacemaker eller annet medisinsk utstyr i kroppen. Ta kontakt med legen din hvis du er i tvil.

Hvor nøyaktig er målingen av kroppsfett og vann?

Salter flerfunksjonsvekt bruker en målemetode som kalles BIA (Bioelectrical Impedance Analysis). En elektrisk impuls sendes gjennom kroppen din via bena dine. Denne impulsen passerer lett gjennom magert muskelvev, som har en høy væskeandel, men den går ikke like raskt gjennom fett. Ved å måle kroppens impedanse (altså motstand mot denne impulsen) kan man måle kroppens andel med muskler. Ved hjelp av denne kan man anslå mengde fett og vann i kroppen.

Hvor mye strøm inneholder impulsen som sendes gjennom kroppen når jeg foretar denne målingen? Kan det være farlig?

Strømmengden er på mindre enn 1 mA, en meget liten mengde som er helt ufarlig. Du vil ikke kjenne noen ting. Legg imidlertid merke til at brukere av medisinsk utstyr som pacemaker o.l. bør unngå å bruke dette apparatet.

Hvis jeg måler kroppsfett og vann på forskjellige tider av dagen, kan målingene variere ganske mye. Hvilken verdi er korrekt?

Målingen av kroppsfettprosent varierer avhengig av hvor mye vann man har i kroppen, og dette igjen endrer seg i løpet av dagen. Det finnes ikke noen "rett" eller "gal" tid på dagen å måle fettprosenten på, men du bør sørge for at det gjøres til samme tid hver gang, og på et tidspunkt der kroppen ikke av ulike grunner er dehydrert. Unngå å måle fettprosenten umiddelbart etter at du har badet etter vært i badstu, etter en hard treningsøkt eller innen et par timer etter at du har inntatt et større måltid mat eller større mengde drikke.

En av vennene mine har en vekt med kroppsanalyser fra en annen produsent. Når jeg brukte den, fikk jeg alltid en annen kroppsfettavlesning enn på min Salter flerfunksjonsvekt. Hva skyldes dette?

Forskjellige analysevekter for kroppsfett måler forskjellige deler av kroppen og anvender ulike algoritmer for å beregne kroppens fettprosent. Du bør helst unngå å sammenlikne resultatet med andre enheter, og heller bruke samme enhet fra gang til gang for å følge med på eventuelle forandringer i kroppen din.

Hvordan skal jeg tolke måleresultatet av min fettprosent?

Se Bodyfat Tables som fulgte med produktet. Disse vil hjelpe deg til å finne ut hvilken kategori din fettprosent faller inn under; enten lav, normal, høy eller meget høy (avhengig av alder og kjønn).

Hva skal jeg gjøre om kroppsfettmålingen er svært høy?

En fornuftig slankekur ledsaget av trening kan føre til at fettprosenten din senkes. Du bør alltid rådføre deg med medisinsk personell før du setter i gang med et slankeprogram.

Hvorfor er det så store forskjeller mellom menn og kvinner når det gjelder kroppsfett?

Kvinner er fra naturens side utstyrt med en høyere fettprosent enn menn. Kvinnekroppen er beregnet på å kunne tåle svangerskap, amming osv.

Hva skal jeg gjøre dersom min vannprosent er for 'lav' (low)?

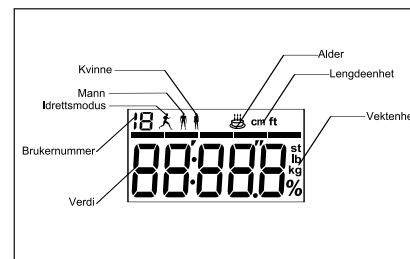
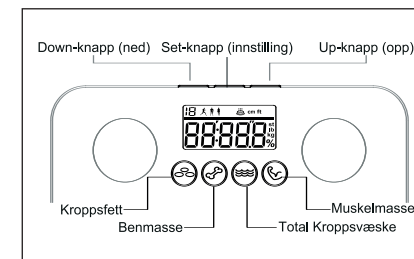
Pass på at du regelmessig drikker nok vann og jobber for å redusere fettprosenten til det sunne området.

Hvordan bruker jeg min Salter flerfunksjonsvekt når jeg er gravid?


Under et svangerskap er kvinnekroppen i stadig forandring. Under slike forhold vil avlesninger av fettprosenten kunne være uøyaktige og misvisende. **GRAVIDE KVINNER BØR DERFOR BARE BRUKE VEKTFUNKSJONEN.**

Hvorfor er Salter flerfunksjonsvekt uegnet for barn?

Kroppssammensetningen hos barn krever andre matematiske algoritmer for beregning av kroppsfett.

SKJERM:**FUNKSJONSTASTER:****STILL INN PERSONLIG MINNEFUNKSJON**

- Trykk på innstillingsknappen for å aktivere innstillingsprosedyren.
- Velg tallet for brukermodus (angitt øverst til venstre på skjermen) innen 3 sekunder ved å trykke på knappen ▲ eller ▼. Trykk på **SET**-knappen for å bekrefte valget.

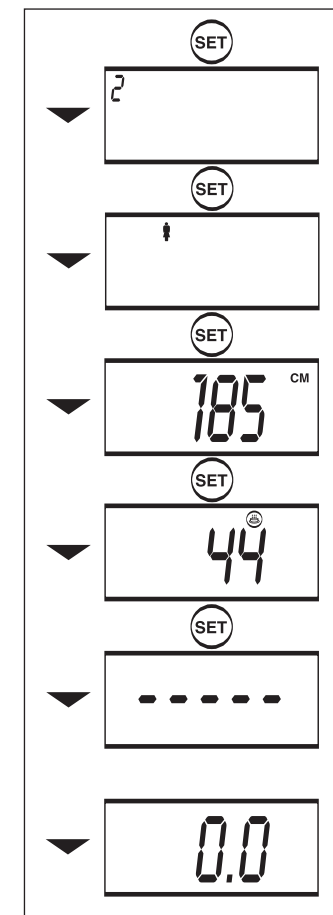
- Symboler for kvinne eller mann begynner å blinke. Hvis  vises, er idrettsmodus valgt.

Trykk på ▲-knappen til riktig symbol for kjønn blinker (med eller uten idrettsmodus etter ønske) og trykk deretter på **SET**-knappen.

Idrettsmodus: En idrettsperson defineres som en person som er involvert i intens fysisk aktivitet omkring 12 timer i uken, og som har en hvilepuls på ca. 60 slag i minuttet eller under.

- Ikonet for høyde vil nå blinke. Trykk på ▲ eller ▼ for å stille inn høyden din, og trykk på innstillingsknappen.
- Ikonet for alder vil nå blinke. Trykk på ▲ eller ▼ etter behov for å stille inn alderen din, og trykk på innstillingsknappen.
- Displayet vil vise "----" og deretter 0 før det slår seg av. Verdien er dermed angitt i minnet.
- Gjenta prosedyren for en annen bruker, eller for å endre brukerinntstillinger.

Merknad: Du kan oppdatere eller overskrive data i minnet ved å følge prosedyren over.



VERDIER FOR VEKT OG KROPPSFETT

Plasser vekten på et flatt underlag.

- 1) Trykk på **SET**-knappen.
- 2) Velg tallet for brukermodus ved å trykke på knappen ▲ eller ▼.
- 3) Vent mens skjermen bekrefter dine personlige data og deretter viser en nullverdi.
- 4) Når skjermen viser null, stiller du deg **BARBENT** på vekten og står stille. Påse at føttene er i god kontakt med de fire metallsensorene på plattformen.
- 5) Etter 2-3 sekunder vises vekten din, etterfulgt av andelen kroppsfett, benmasse, total kroppsvæskeprosent og muskelmasseprosent.

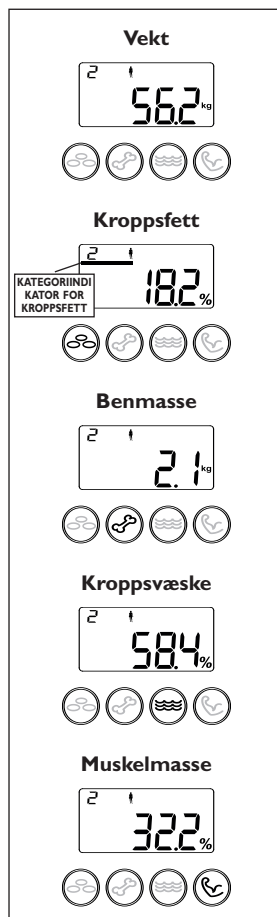
Merk:

Under beregning av kroppsfettverdien vises det en vannrett linje over verdien. Dette tilsvarer kategoriene lav, normal og høy som vises over skjermen. Dette gir en generell indikasjon på kroppsfettkategori. Se også tabellene for normal kroppsfettandel på side 3.

Tips:

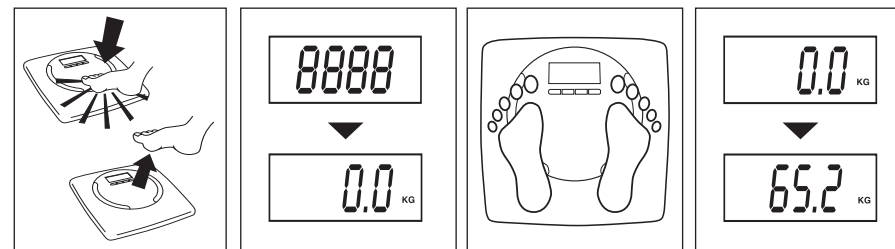
I stedet for å gjøre som trinn 1 og 2 angir, kan du velge brukernummeret ditt på denne måten:

Plasser foten på vekten og hold den der. Etter 2 sekunder vises brukernumrene vekselvis i midten av skjermen. Slipp opp foten når ditt brukernummer vises.



AVLESING AV VEKT

Plasser vekten på et flatt underlag.



- Trykk på midten av vekten for å aktivere den.
- Hvis "8888" vises, må du ta foten av vekten og vente til skjermen viser null.
- Når nullen kommer opp, går du på vekten og står i ro en liten stund.
- Etter 2-3 sekunder vil vekten komme opp i displayet.

VARSELSMELDINGER



'Lo' = bytt batteri.



'Err2' = betyr en verdi utenfor gyldig område eller dårlig kontakt med føttene.



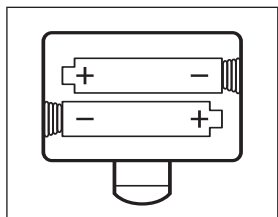
'Err1' = betyr overbelastning

TEKNISK SPESIFIKASJON

100 cm - 220 cm
3'3" - 7'2"
16 - 80 år
Mann / Kvinne / Idrettsmodus
10 brukerkommelse

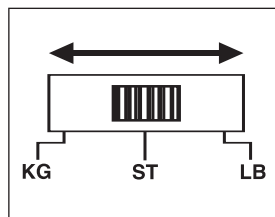
d = 0,1 % kroppsfett
d = 0,1 % vann i kroppen
d = 0,1 % muskelmasse
d = 0,1 kg benmasse

SETT I BATTERIET



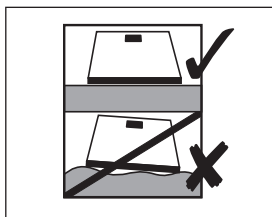
Bruker 2 stk. AA-batterier.

VELG INNSTILLING



Sett bryteren på undersiden av enheten til KG, ST eller LB.

POSISJON



Sett vekten på guivet.

RAD FOR BRUK OG VEDLIKEHOLD

- Vei deg alltid på samme vekt plassert på samme gulvflate. Sammenlign ikke vektavlesninger mellom en vekt og en annen, da det forekommer forskjeller på grunn av fabrikkasjons toleranser.
- Ved å plassere vekten på et hardt og jevnt gulv, vil man oppnå den største presisjon og nøyaktige kontrollveininger.
- Det anbefales at du foretar målingene på samme tid på dagen for å få konsekvente resultater, fortrinnsvis tidlig på kvelden før et måltid.
- Vekten din avrunder opp eller ned til nærmeste gradering. Dersom du veier deg to ganger og får forskjellige resultater, ligger vekten din midt imellom.
- Rengjør vekten din med en fuktig klut, og bruk ikke kjemiske rengjøringsmidler.
- La ikke vekten bli gjennomvåt, da det kan skade elektronikken.
- Vekten din er et presisjons instrument, som må behandles med forsiktighet. Ikke slipp den eller hopp på den.

FEILSØKING

- Du må være barbeint for å måle kroppsfett og samlet kroppsvæske.
- Tilstanden på huden under føttene dine kan påvirke avlesningen. For å få mest nøyaktig og konsekvent avlesning, bør du tørke føttene med en fuktig klut slik at de er litt fuktige når du går på vekten.
- Når du vil velse beregnet kroppsfettverdi, må du påse at føttene er i god kontakt med de fire metallsensorene på plattformen.

HOE FUNCTIONEERT DEZE WEEGSCHAAL VAN SALTER?

Deze weegschaal van Salter maakt gebruik van BIA-technologie (Bio-Impedantie Analyse), waarbij een zeer kleine stroomstoot door het lichaam wordt gestuurd om te bepalen hoeveel vetweefsel het bevat. Deze stroomstoot wordt niet gevoeld en is veilig voor de mens. Het contact met het lichaam wordt tot stand gebracht via de roestvrijstalen platen bovenop de weegschaal.

Op deze manier wordt tegelijkertijd het lichaamsgewicht, het lichaamsvetpercentage, het totale lichaamswaterpercentage en de bot- en spiermassa gemeten, waardoor u veel betere informatie ontvangt over uw algemene gezondheid en conditie.

In deze weegschaal kunnen de persoonlijke gegevens van maximaal 10 gebruikers worden opgeslagen. Behalve als analysator kan het ook als conventionele weegschaal worden gebruikt.

LICHAAMSVET – WAT IS DAT PRECIES?

Het menselijk lichaam bestaat, onder andere, uit een percentage vet. Dit is cruciaal voor een gezond, functionerend lichaam – het werkt als schokdemper voor de gewrichten en het beschermt de belangrijke organen, het helpt de lichaamstemperatuur te reguleren, slaat vitaminen op en ondersteunt het lichaam bij een schaarse voedselinname. Te veel of te weinig lichaamsvet daarentegen kan schadelijk zijn voor uw gezondheid. We kunnen moeilijk inschatten hoeveel lichaamsvet ons lichaam bevat door gewoon in de spiegel te kijken. Daarom is het nodig het lichaamsvetpercentage te kunnen meten en controleren.

Het lichaamsvetpercentage zegt u meer over uw fitheid dan enkel uw gewicht – het gewicht dat u verliest kan bestaan uit spierweefsel in plaats van vet – u kan nog altijd "te veel vet" hebben, zelfs wanneer de weegschaal een "normaal gewicht" aangeeft.

LICHAAMSVOCHT GEHALTE – WAAROM METEN?

Lichaamsvocht is de meest belangrijke component in het totaalgewicht. Meer dan de helft van het totale gewicht, en bijna tweederde van de lichaamsmassa (meest spieren) bestaat uit vocht.

Water heeft een aantal belangrijke functies in het lichaam:

Alle cellen in het lichaam, zowel in de huid, klieren, spieren, hersenen en op andere plekken, kunnen alleen goed functioneren wanneer ze voldoende water hebben. Water speelt ook de belangrijkste rol bij het reguleren van de lichaamstemperatuur, met name door transpiratie.

Het kan voorkomen dat het gewicht en de vet-meting normaal lijkt, maar dat het vochtgehalte te laag is voor een gezond leven.

WAAROM MOET IK WETEN WAT MIJN SPIERMASSA IS?

Volgens het ASCM (American College of Sports Medicine, Amerikaanse academie voor geneeskunde in sport) kan de massa van magere spieren met bijna 50 procent afnemen tussen de leeftijd van 20 en 90 jaar. Als u niets doet om dat verlies te compenseren, verliest u spiermassa en neemt de hoeveelheid vet juist toe. Ook is het van belang het percentage van uw spiermassa te weten bij afslanken. In rust verbrandt het lichaam circa 110 extra calorieën voor iedere kilo aan extra spierweefsel. Enkele voordelen van een grotere spiermassa zijn:

- Het verval in krachten, dichtheid van het beendergestel en het verlies van spiermassa als gevolg van het ouder worden kan hiermee worden tegengegaan
- Onderhoud van flexibele gewrichten
- Richtlijn voor gewichtsverlies in combinatie met een gezond dieet.

BOTMASSA – WAAR DIENT DIE INFORMATIE VOOR?

Met regelmatige lichaamsvoeding en uitgebalanceerde voeding blijven de botten gezond. Net als spieren, bestaan de botten uit levend weefsel dat op lichaamsvoedingen reageert door sterker te worden. De meeste botmassa wordt gewoonlijk gemeten bij mensen die tussen de 30 en 40 jaar oud zijn. Na die tijd

kan de botmassa afnemen. Regelmatige lichaams oefeningen voorkomen dat verlies aan botmassa.

Calcium en vitamine D dragen bij tot gezonde botten. Goede bronnen hiervan zijn melkproducten, groene bladgroente en vis.

De botmassa-informatie die door dit product wordt geleverd is een schatting van het botvolume in uw lichaam. Het kan zijn dat bij mensen met osteoporose of een lage botdichtheid deze botmassa niet juist wordt geschat. Als u zich zorgen maakt over uw botten, dient u altijd een arts te raadplegen.

HET NORMALE, GEZONDE BEREIK VOOR LICHAAMSVET- EN TOTAAL LICHAAMSWATERPERCENTAGE

Uitleg bij de Atlet-stand: Atleten hebben vaak een lager vet- en een hoger waterpercentage dan hieronder staat aangegeven, al naar gelang de soort sport die wordt beoefend.

MAN			VROUW		
LEEFTIJD	LICHAAMSVET	LICHAAMSVOCHT	LEEFTIJD	LICHAAMSVET	LICHAAMSVOCHT
18-29	8-19%	60%	18-29	20-30%	50%
30-39	11-21%		30-39	22-32%	
40-49	13-23%	55%	40-49	24-34%	47%
50-59	15-25%		50-59	26-36%	
60-69	17-27%	50%	60-69	28-38%	45%

Fig 1

	ONDER NORMALE LICHAAMSVOCHT %	NORMALE EN BOVEN LICHAAMSVOCHT %
LAAG LICHAAMSVET %	Condiëtraining wordt aangeraden, Zorg voor voldoende vocht inname	Condiëtraining wordt aangeraden
GEZOND LICHAAMSVET %	Gewicht en lichaamsvet % ok, maar onvoldoende vocht inname	Ideale balans lichaamsvet, spiermassa en gewicht
HOOG LICHAAMSVET %	Veranderen van dieet is noodzakelijk, zorg voor voldoende water inname	Veranderen van dieet is noodzakelijk

Fig 2

De resultaten van de lichaamsvocht meting wordt mede bepaald door de aanwezige hoeveelheid lichaamsvet en spieren. Wanneer het percentage lichaamsvet hoog is of de hoeveelheid spieren laag, dan zal de hoeveelheid lichaamsvocht laag zijn.

Het is belangrijk om te onthouden dat het meten van lichaamsgewicht, lichaamsvet en lichaamsvocht slechts hulpmiddelen zijn bij het streven naar een gezonde levensstijl. Korte termijn veranderingen zijn normaal, wij raden u aan om de resultaten over een langere periode naast elkaar te leggen en u niet te richten op de meetresultaten van een dag.

Dit product is alleen geschikt voor huishoudelijk gebruik.

Vraag altijd professionele begeleiding en advies voor u aan een dieet of fitness programma begint.

Deze weegschaal van Salter is gekalibreerd voor gebruik door volwassenen (leeftijd 16+).

ZWANGERE VROUWEN DIENEN ALLEEN DE WEEGFUNCTIE TE GEBRUIKEN.

WAARSCHUWING: Gebruik dit product niet als u een pacemaker of een ander medisch hulpmiddel heeft. Raadpleeg uw arts ingeval van twijfel

VRAGEN EN ANTWOORDEN

Hoe wordt precies mijn lichaamsvet en vocht gemeten?

Deze weegschaal van Salter maakt gebruik van een meetmethode die Bio-elektrische Impedantie Analyse (BIA) wordt genoemd. Hij stuurt een minuut lang stroom door uw lichaam via uw voeten en benen. Deze stroom stroomt gemakkelijk door het magere spierweefsel dat een hoog vloeistofgehalte heeft, maar niet zo gemakkelijk door vet. Zo kan hij via de impedantie van uw lichaam (i.e. de weerstand tegen de stroom), de hoeveelheid spieren bepalen. Hiermee wordt de hoeveelheid vet en vocht ingeschat.

Wat is de waarde van de stroom die door mij gaat wanneer dit wordt gemeten? Is dit veilig?

De stroom is minder dan 1mA. Dit is miniem en volledig onschadelijk. U zult het niet voelen. Zorg er a.u.b. wel voor dat mensen met elektronische medische implantaten zoals een pacemaker het toestel niet gebruiken, als voorzorg tegen storingen van het implantaat.

Wanneer ik mijn lichaamsvet en vocht op verschillende momenten op de dag meet, krijg ik verschillende uitslagen. Wat is de correcte meting?

Het percentage lichaamsvet varieert met het verschil in lichaamsvocht in de loop van de dag. Er is geen juist of fout moment om het te meten. Wij raden u aan te meten op een moment wanneer u denkt dat uw lichaam normaal gehydrateerd is. Vermijd metingen vlak nadat u een bad heeft genomen, in de sauna bent geweest, intensief gesport heeft of 1-2 uur nadat u een grote hoeveelheid heeft gedronken of heeft gegeten.

Een kennis heeft een lichaamsvet meter van een ander merk. Ik merk dat er een ander lichaamsvetpercentage wordt weergegeven, vergeleken met de andere weegschaal van Salter die ik heb. Hoe kan dit?

Verschiede analysatoren voor lichaamsvet nemen metingen op verschillende plaatsen van het lichaam en gebruiken andere wiskundige algoritmes om het lichaamsvetpercentage te berekenen. Het beste advies is toestellen niet te vergelijken maar hetzelfde toestel te blijven gebruiken om veranderingen op te volgen.

Hoe interpreteer ik mijn lichaamsvetpercentage?

De lichaamsvettabels die bij het product worden geleverd, helpen u hierbij. Ze vertellen u of uw lichaamsvetpercentage in een lage, normale, hoge of heel hoge categorie valt (naargelang uw leeftijd en geslacht).

Wat kan ik doen als mijn lichaamsvet percentage erg hoog is?

Een verstandig dieet en bewegingsprogramma kunnen uw lichaamsvetpercentage verlagen. Voordat u aan zo'n programma begint, moet u professioneel medisch advies inroepen.

Waarom verschillen de lichaamsvetpercentages van mannen en vrouwen zo erg?

Vrouwen hebben van nature een hoger vetpercentage dan mannen omdat hun lichaam is uitgerust voor zwangerschappen, borstvoeding, enz.

Wat moet ik doen als de uitslag van mijn vocht percentage laag is?

Zorg dat u regelmatig voldoende water drinkt en pogingen in het werk stelt om uw percentage lichaamsvet in het juiste gebied (gezonder) te krijgen.

Hoe gebruik ik deze weegschaal het beste wanneer ik zwanger ben?

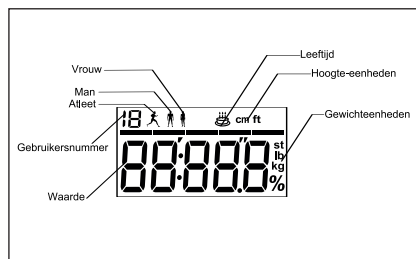
Tijdens een zwangerschap verandert de samenstelling van een vrouwenlichaam aanzienlijk om de ontwikkeling van het kind te ondersteunen. In deze omstandigheden is het mogelijk dat het weergegeven lichaamsvetpercentage onnauwkeurig en misleidend is. **ZWANGERE VROUWEN DIENEN DAAROM ALLEEN DE WEEGFUNCTIE TE GEBRUIKEN.**

Waarom is deze weegschaal van Salter ongeschikt voor kinderen?

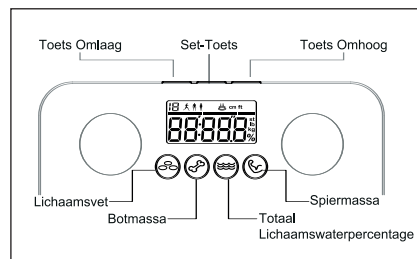
Voor de berekening van het lichaamsvet van kinderen zijn andere wiskundige algoritmen nodig vanwege de afwijkende samenstelling van hun lichaam.

UITLEG BIJ DISPLAY / FUNCTIETOETSEN

DISPLAY:



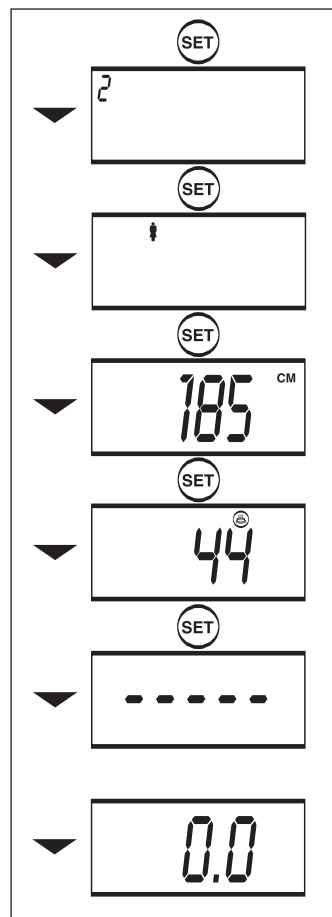
FUNCTIETOETSEN:



PERSOONLIJKE GEHEUGENTOETSEN INSTELLEN

- Druk op de set-toets om de instellingprocedure te activeren.
- Kies binnen 3 seconden een gebruikersnummer (linksboven op het display) door op de ▲- of ▼-toetsen te drukken. Druk op de SET-toets om uw keuze te bevestigen.
- Het symbool voor man of vrouw begint te knippen. Als wordt weergegeven, dan is de Atleet-stand gekozen. Druk op de ▲-toets, totdat het juiste geslachtssymbool knippert (naar wens met of zonder de Atleet-stand). Druk daarna op de SET-toets
- De lengteweergave knippert. Druk op ▲ of ▼ om uw grootte in te stellen en druk vervolgens op de set-toets.
- De leeftijdswaarde knippert. Druk op ▲ of ▼ om uw leeftijd in te stellen en druk vervolgens op de set-toets.
- Op het display verschijnt '----' gevolgd door een nul, voordat het toestel wordt uitgeschakeld. Dan wordt het geheugen ingesteld.
- Herhaal de procedure voor een tweede gebruiker, of om gebruikersinstellingen te veranderen.

Opmerking: Als u de gegevens in het geheugen wilt aanpassen of veranderen, volgt u dezelfde procedure en past u aan waar nodig.



GEWICHT EN LICHAAMSVETPERCENTAGE

Plaats de weegschaal op een harde, platte ondergrond.

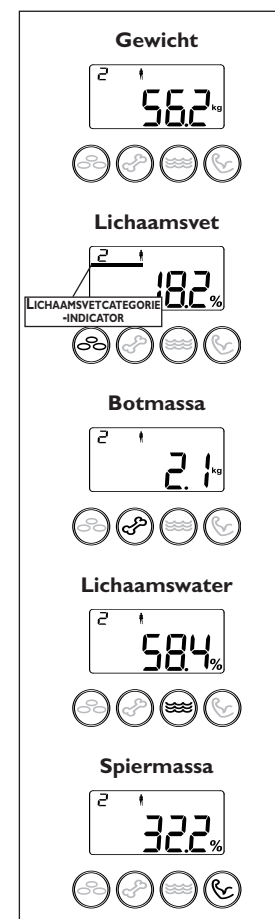
- Druk op de SET-toets.
- Kies uw gebruikersnummer door op de ▲- of ▼-toetsen te drukken.
- WACHT terwijl het display uw persoonlijke gegevens bevestigt en een 0 laat zien.
- Wanneer u de nul ziet, gaat u MET BLOTEVOETEN op de weegschaal staan. Blijf stil staan. Zorg dat uw voeten goed contact maken met de 4 metalen platen bovenop de weegschaal.
- Na 2-3 seconden wordt uw gewicht weergegeven, gevolgd door uw lichaamsvetpercentage, de botmassa, het totale lichaamswaterpercentage en het spiermassapercentage.

NB:

Wanneer het lichaamsvetpercentage wordt weergegeven, ziet u boven het cijfer een horizontale balk. Deze balk komt overeen met de lage, normale en hoge waarde die bovenop het display staat weergegeven. Dit geeft algemene informatie over uw lichaamsvetcategorie: laag, normaal of hoog. Raadpleeg ook de normale lichaamsvettabelen op pagina 3.

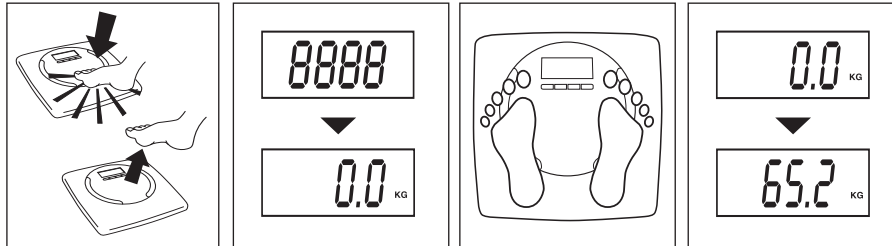
Tip:

In plaats van stappen 1 en 2, kunt u uw gebruikersnummer ook als volgt kiezen: Houd de weegschaal met uw voet ingedrukt. Na 2 seconden verschijnt een gebruikersnummer in het midden van het display. Een displaycyclus begint. Haal de voet van de weegschaal af wanneer uw gebruikersnummer wordt weergegeven.



ALLEEN GEWICHT TONEN

Plaats de weegschaal op een harde, platte ondergrond.



- a) Druk stevig op het midden van het blad om de weegschaal te activeren.
- b) Wanneer '8888' wordt weergegeven, haalt u uw voet van de weegschaal af. **WACHT** totdat er een 0 op het display staat.
- c) Wanneer u de nul ziet, gaat u op het blad staan en blijft u stilstaan.
- d) Na 2-3 seconden verschijnt uw gewicht.

WAARSCHUWINGEN



'Lo' = batterij vervangen.



'Err2' = lichaamsvetpercentage buiten bereik of slecht voetcontact.

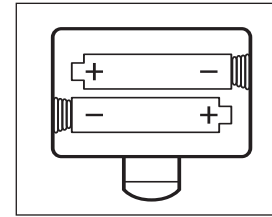


'Err1' = overbelast.

TECHNISCHE BESCHRIJVINGEN

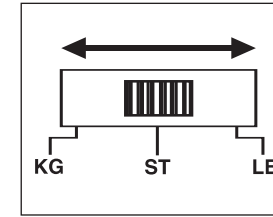
100 cm - 220 cm 3'3" - 7'2" 16 - 80 jaar Man/Vrouw/Atleet 10 gebruikersgeheugen	d = 0,1 % lichaamsvet d = 0,1 % lichaamsvocht d = 0,1 % spiermassa d = 0,1 kg botmassa
---	---

BATTERIJ PLAATSEN



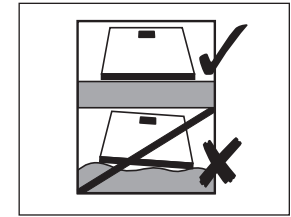
Voor deze weegschaal zijn 2 AA-batterijen nodig.

GEWICHTSEENHEID SELECTEREN



Stel de schakelaar onderaan het product in op KG, ST of LB.

POSITIE



Zet de weegschaal op de grond.

ADVIES VOOR GEBRUK EN ONDERHOUD

- Weed Unzelf altijd op dezelfde plaats op dezelfde soort vloer. Vergelijk niet de gewichten van verschillende weegschalen aangezien deze fabricage toleranties kunnen verschillen.
- Plaats de weegschaal op een harde – rechte vloer zodat U de meest nauwkeurige gewichtsmeting verkrijgt.
- Het is aan te raden om op dezelfde tijd van de dag te meten voor een gelijkmatig resultaat, bij voorkeur vroeg in de avond voor het avondeten.
- Uw weegschaal rond Uw gewicht af naar de dichtsbijzijnde gewichtindeling. Indien U na 2 wegingen verschillende gewichten krijgt ligt Uw gewicht tussen de twee aangegeve gewichten in.
- Reinig Uw weegschaal met een vochtige doek.
- Voorkom dat Uw weegschaal echt nat wordt aangezien dit een slechte uitwerking kan hebben op de electronica.
- Behandel Uw weegschaal voorzichtig – het is een precisie instrument. Laat de weegschaal niet vallen en spring er niet op.

PROBLEEMOPLOSSINGSGIDS

- U moet blootsvoets zijn wanneer de waarden van uw lichaamsvet en TBW worden gemeten.
- De conditie van de huid van uw voetzolen kan de aflezing beïnvloeden. Om het meest accurate en consistente resultaat te krijgen, dient u uw voeten met een natte doek enigszins te bevochtigen voordat u op de weegschaal stapt.
- Wanneer u uw lichaamsvetpercentage meet, moet u ervoor zorgen dat uw voeten goed contact maken met de 4 metalen platen bovenop de weegschaal.

MITEN TÄMÄ SALTER-VAAKA TOIMII?

Tämä Salter-vaaka käyttää biosähköistä impedanssianalyysiä (Bio Impedance Analysis eli BIA). Siinä kehon läpi lähetetään pieni sähköimpulssi, joka mittaa rasvan ja rasvattoman kudoksen osuuden. Sähköimpulssi ei tunnu, ja se on täysin turvallinen. Kosketus kehoon muodostetaan vaa'an tasossa olevien ruostumattomasta teräksestä valmistettujen kenttien kautta.

Menetelmä mittaa painon, kehon rasvaprosentin, kehon vesipitoisuuden, luumassan sekä lihasmassan ja antaa siten tarkan kuvan henkilön yleiskunnosta ja terveydestä.

Vaakaan voidaan tallentaa jopa 10 käyttäjän tiedot. Analyysitoimintojen ohella tätä vaakaa voidaan käyttää myös tavanomaisena vaakana.

KEHON RASVA - MITÄ SE ON?

Ihmiskehossa on aina rasvaa. Se on elintärkeää terveydelle ja kehon toiminnalle – se pehmustaa niveliä ja suojelee tärkeitä elimiä, auttaa säätämään kehon lämpötilaa, varastoi vitamiineja ja auttaa elintoimintojen ylläpidossa kun ravinnonsaanti on niukkaa. Kuitenkin liika kehon rasva kuten myös liian vähäinen kehon rasvapitoisuus voivat vahingoittaa terveyttä. Pelkästään peilistä katsomalla on vaikea arvioida kuinka paljon kehossamme on rasvaa. Tämän takia rasvaprosenttia tulee voida mitata ja seurata.

Rasvaprosentti antaa paremman kuvan kehosi kunnosta kuin pelkkä kehon paino. Painon lasku saattaa johtua lihasmassan vähentymisestä rasvan sijasta. Tällöin kehosi rasvan määrä saattaa olla korkea vaikka vaaka näyttää normaalipainoa.

MITÄ HYÖTYÄ ON KEHON VESIPITOISUUDEN MITTAUKSESTA?

Suurin osa kehon painosta on vettä. Vesi muodostaa yli puolet kokonaispainosta, ja lähes kaksi kolmasosaa rasvattomasta painosta (enimmäkseen lihaksia).

Kehon vedellä on monta tärkeää tehtävää:

Kaikki kehon solut – kuten esim. ihosolut, rauhassolut, lihassolut ja aivosolut – tarvitsevat toimiakseen riittävästi vettä. Vedellä on myös tärkeä osa ruumiinlämmön säätelyssä erityisesti hikoilun avulla.

Paino ja rasvaprosentti voivat olla "normaalit", mutta nautitun veden määrä voi olla terveyden kannalta liian pieni.

MIKSI ON HYVÄ TIETÄÄ KEHON LIHASMASSAN OSUUS?

Yhdysvaltojen liikuntalääketieteen yhdistyksen ASCM:n (American College of Sports Medicine) mukaan ihmisen lihasmassa voi vähentyä lähes 50 prosenttia 20 ja 90 ikävuosien välillä. Jos tätä vähenevää lihasmassaa ei korvata, seurauksena on lihasten pieneneminen ja rasvan lisääntyminen. On tärkeää myös tietää lihasmassan osuus painoa pudotettaessa. Kehon energiankulutus luvossa lisääntyy noin 110 kaloria jokaista hankittua lihaskiloa kohti. Muita lihasmassan lisäyksen etuja:

- Estää voiman, luuston tiheyden ja lihasmassan vähenemistä
- Pitää nivelet joustavana
- Terveelliseen ruokavalioon yhdistettynä tukee painonlaskua.

LUUMASSA – MIKSI SITÄ MITATAAN?

Säännöllinen liikunta ja monipuolinen ruokavalio voivat auttaa terveen luuston ylläpitämisessä. Luusto on lihasten lailla elävää kudosta, jota voidaan vahvistaa liikunnan avulla. Useimpien ihmisten luumassa on huipussaan kolmen- ja neljäkymmenen ikävuoden välillä. Sen jälkeen alamme menettää luumassaa. Säännöllinen liikunta voi auttaa ehkäisemään luumassa menetystä.

Kalsium ja D-vitamiini edistävät luuston terveyttä. Hyviä kalsiumin ja D-vitamiinin lähteitä ovat maitotuotteet, vihreälehtiset kasvikset ja kala.

Tämän tuotteen antamat luumassa-arvot ovat arvioita kehosi sisältämän luuston määrästä. Osteoporoosista tai alentuneesta luuston tiheydestä kärsivien henkilöiden saamat arvot eivät ehkä ole paikkansa pitäviä. Jos olet huolissasi luustosi kunnosta, ota yhteyttä lääkäriin.

KEHON RASVAPROSENTIN JA KEHON SISÄLTÄMÄN VEDEN NORMAALIARVOT

Athlete-asetusta käyttäville: Huomaa, että urheilijoiden kehon rasvaprosentin arvot saattavat urheilu- tai liikuntamuodosta riippuen olla matalampia ja heidän kehonsa sisältämän veden arvot korkeampia kuin alla annetut arvot.

MIES			NAINEN		
IKÄ	KEHON SISÄLTÄMÄ RASVA	KEHON SISÄLTÄMÄ VESI	IKÄ	KEHON SISÄLTÄMÄ RASVA	KEHON SISÄLTÄMÄ VESI
18-29	8-19%	60%	18-29	20-30%	50%
30-39	11-21%		30-39	22-32%	
40-49	13-23%	55%	40-49	24-34%	47%
50-59	15-25%		50-59	26-36%	
60-69	17-27%	50%	60-69	28-38%	45%

Fig 1

	KEHON VESI-% ALLE NORMAALIN	KEHON VESI-% NORMAALI TAI YLI NORMAALIN
MATALA KEHON RASVA%	Suosittelaa kunto-ohjelman laatimista, varmistettava riittävä veden saanti	Suosittelaa kunto-ohjelman laatimista
SOPIVA KEHON RASVA%	Paino ja kehon rasva hyvät, mutta vettä ei nautita riittävästi	Kehon rasvaprosentti, lihasmassa ja paino tasapainossa
KORKEA KEHON RASVA%	Ruokavalion muutos tarpeen, varmistettava riittävä veden saanti	Ruokavalion muutos tarpeen

Fig 2

Kehon vesipitoisuuden mittaustuloksiin vaikuttaa kehon sisältämän rasvan ja lihasten suhde. Jos kehon rasvan määrä on suhteessa korkea, tai jos lihasten määrä on suhteessa pieni, kehon sisältämän veden määrä on yleensä pieni.

On tärkeää muistaa, että painon ja kehon sisältämän rasvan ja veden mittaukset ovat välineitä, joita voidaan käyttää osana terveellistä elämäntapaa. Koska lyhytaikaiset vaihtelut ovat normaaleja, suosittelemme, että tuloksia mitataan pitkän ajan kuluessa, eikä keskitytä yhden päivän lukemiin.

Tuote on tarkoitettu ainoastaan kotikäyttöön.

Lääketieteen asiantuntijan ohjeistus on aina tärkeää ennen dieetin tai kunto-ohjelman aloittamista.

Salter-vaaka on kalibroitu aikuisille (yli 16-vuotiaalle).

RASKAANA OLEVIEN NAISTEN TULEE KÄYTTÄÄ VAIN VAAKA-TOIMINTOA.

VAROITUS: Älä käytä tätä laitetta, jos käytät sydämentahdistinta tai muuta lääkinällistä laitetta. Jos et ole varma, ota yhteys lääkäriin.

Miten kehon rasva- ja vesiprosentti mitataan?

Salter-vaaka käyttää biosähköiseksi impedanssianalyysiksi (Bio electrical Impedance Analysis, BIA) kutsuttua mittausmenetelmää. Se kulkeutuu helposti lihasten ja nesteiden läpi, mutta ei rasvakudosten. Näin voidaan mitata kehon vastus sähköimpulssiin. Sen avulla voidaan arvioida veden ja rasvan määrä.

Kuinka voimakas on sähköimpulssi rasvaprosenttia mitattaessa? Onko se turvallista?

Sähköimpulssi on vähemmän kuin 1 mA, joten se on erittäin mieto ja täysin vaaraton eikä sitä voi tuntea. Huom. Älä käytä laitetta, jos kehoosi on asennettu tahdistin tai muu lääketieteellinen laite.

Eri vuorokauden aikaan suoritettujen kehon rasva- ja vesiprosenttien mittaukset antavat erilaiset tulokset. Kumpi arvo on oikea?

Kehon rasvaprosentti vaihtelee kehon sisältämän veden määrän mukaan, ja tämä muuttuu jatkuvasti päivän aikana. Luotettavimmat tulokset rasvamittarilla saadaan, kun kehon nestetasapaino on normaali (eli ei heti voimakkaan hikoilun, suihkun tai saunan eikä runsaan veden tai alkoholi juomien nauttimisen jälkeen, odota myös 1-2 tuntia ruokailun jälkeen).

Ystävälläni on toisen valmistajan kehon rasvapitoisuuden mittauslaite. Se antoi tulokseksi erilaisen kehon rasvaprosenttin kuin Salter-vaaka. Mistä tämä johtuu?

Erilaiset rasvamittarit tekevät mittauksen kehon eri puolilta ja käyttävät erilaisia matemaattisia algoritmeja laskeakseen kehon rasvapitoisuuden. Paras neuvo on välittää vertailuja eri laitteiden kesken, vaan käyttää joka kerta samaa laitetta havainnoimaan muutosta.

Mitä tulee tehdä, jos kehon rasvaprosentti on hyvin korkea?

Laitteen mukana on Kehon rasvaprosentti taulukko. Taulukon lukemat kertovat kehosi rasvaprosenttin vasta-arvot. Ovatko rasva-arvosi low eli 'matala', 'normal' eli 'normaali', 'high' eli 'korkea' ja 'very high' eli 'hyvin korkea' (suhteutettuna ikään ja sukupuoleen).

Mitä tulee tehdä jos kehon rasvaprosentti on hyvin korkea?

Järkevä dieetti, nesteen nauttiminen ja kunto-ohjelma voivat alentaa rasvaprosenttia. Lääketieteellisen asiantuntijan ohjeistus on aina tärkeää ennen kunto-ohjelman aloittamista.

Miksi naisten ja miesten rasvaprosenttiarvot poikkeavat toisistaan ?

Naisten rasvaprosentti on luonnostaan korkeampi kuin miesten, koska naisen kehon rakenne on erilainen ja naisen keho on luonnostaan valmistautunut mm. raskauteen, imetykseen jne.

Mitä tulee tehdä jos kehon vesiprosentti on matala?

Varmista, että nautit riittävästi vettä säännöllisin väliajoin ja pyri saamaan rasvaprosentti terveelliselle tasolle.

Miten Salter-vaakaa käytetään raskauden aikana?

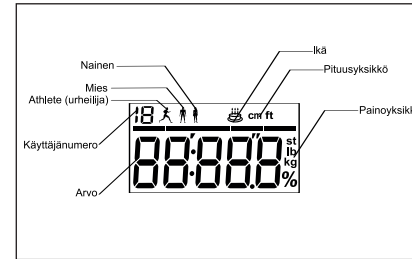
Raskauden aikana naisen kehon koostumus muuttuu olennaisesti tulevan lapsen elintoimintojen ylläpidon vuoksi. Siksi on suositeltavaa, että vaakaa käytetään raskauden aikana ainoastaan painon tarkkailuun.

RASKAANA OLEVIEN NAISTEN TULEE SIKSI KÄYTTÄÄ VAIN VAAKA-TOIMINTOJA.

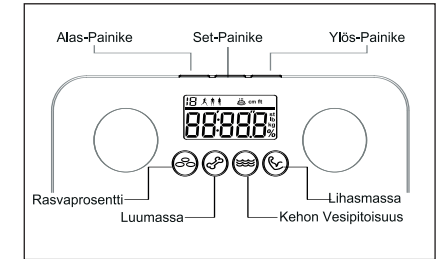
Miksi tämä Salter-vaaka ei sovi lapsille?

Lapsen kehon erilaisen koostumuksen vuoksi sen rasvaprosenttin laskemiseen tarvitaan erilaisia matemaattisia algoritmeja kuin aikuisille.


NÄYTTÖ:



TOIMINTONÄPPÄIMET:



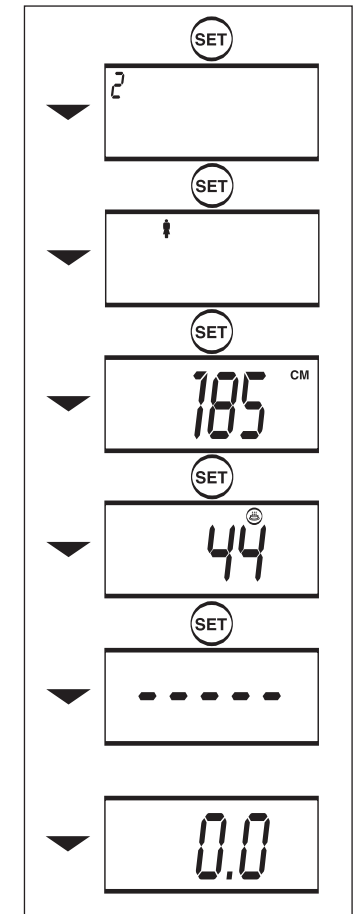
KÄYTTÄJÄTIETOJEN MUOKKAUS

- a) Paina **SET** -painiketta toiminnon aktivoimiseksi.
- b) Valitse käyttäjännumero (sijaitsee näytön vasemmassa yläkulmassa) painamalla **▲**- tai **▼**-painiketta. Vahvista valintasi painamalla **SET**-painiketta.
- c) Naisen tai miehen osoitin alkaa vilkkua. Huomaa, että jos näytössä näkyy , ruumiinrakenteen Athlete-asetus on valittuna.

Paina **▲**-painiketta, kunnes oikean sukupuolen osoitin alkaa vilkkua (olipa Athlete-asetus valittuna tai ei) ja paina sitten **SET**-painiketta.

Athlete-asetus: Urheilijaksi katsotaan henkilö, joka harjoittaa intensiivistä fyysistä liikuntaa noin 12 tuntia viikossa ja jonka sydämen leposyke on noin 60 tai sen alle.
- d) Pituus näytön vilkkuessa, paina **▲** tai **▼** näppäintä kunnes olet syöttänyt pituustietosi.
Paina sen jälkeen **SET** vahvistaaksesi valinnan.
- e) Ikä näytön vilkkuessa, paina **▲** tai **▼** näppäintä kunnes olet syöttänyt ikätietosi. Paina sen jälkeen **SET** vahvistaaksesi valinnan.
- f) Näytössä näkyy '----' ja sitten nolla, jonka jälkeen näyttö sammuu. Asetukset on tallennettu muistiin.
- g) Toista vaiheet toiselle käyttäjälle, tai jos haluat muuttaa tietoja.

Huomaa: Tietojen lisäys tai poisto: seuraa edellistä ohjetta ja tee muutokset tarvittaviin tietoihin.



PAINO JA KEHON RASVAPROSENTTI

Aseta vaakatasaiselle alustalle.

- 1) Paina **SET**-painiketta.
- 2) Valitse numerosi painamalla **▲**- tai **▼**-painikkeita.
- 3) ODOTA, kunnes näyttö vahvistaa henkilötietosi ja näyttää sitten nollalukema.
- 4) Kun näytössä näkyy nolla, astu punnitusasolle **PALJAIN JALOIN** ja seiso paikallasi. Varmista, että jalkasi koskettavat kunnolla punnitusasoa neljällä metallikentällä.
- 5) 2–3 sekunnin jälkeen näyttöön tulee ensin paino, sitten kehon rasvaprosentti, luumassa, kehon vesipitoisuus (%) ja lopuksi lihasmassa (%).

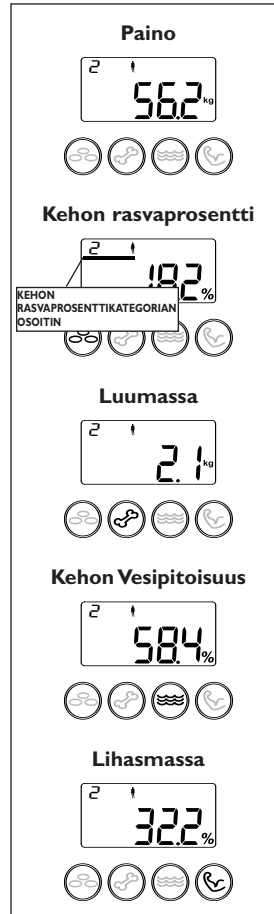
Huom.

Kehon rasvaprosentin ilmestyessä näyttöön rasvaprosenttilukeman yläpuolella näkyy vaakasuora palkki. Tätä verrataan näytön yläpuolelle painettuihin arvoihin matala, normaali ja korkea. Palkki näyttää karkean arvion kehosi rasvaprosenttikategoriasta – eli onko se matala, normaali vai korkea. Katso myös kehon rasvaprosentin normaaliarvoja sivulla 3 olevista taulukoista.

Vinkki:

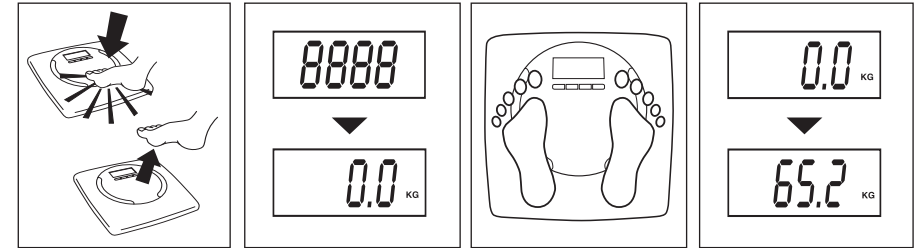
Vaiheiden 1 ja 2 sijasta voit valita käyttäjänumerosi myös seuraavalla tavalla:

Paina punnitusasoa jalallasi ja pidä se alas painettuna. Kahden sekunnin kuluttua käyttäjänumerot ilmestyvät näytön keskelle yksi toisensa jälkeen. Vapauta punnitusaso, kun oma numerosi näkyy näytössä.



PELKKÄ PUNNITSEMINEN

Aseta vaakatasaiselle alustalle.



- a) Paina vaa'an tasoa keskeltä pehmeästi vaa'an aktivoimiseksi.
- b) Kun näytössä näkyy '8888', siirrä jalkasi pois punnitusasolta ja ODOTA, kunnes näytössä näkyy nolla.
- c) Kun nollalukema on näytöllä, astu vaa'alle ja seiso paikallasi liikkumatta.
- d) 2-3 sekunnin kuluttua painolukemasi näkyvät näytöllä.

VIRHESANOMAT



'Lo' = Vaihda paristot.



'Err2' = Rasvaprosentti on mitta-alueen ulkopuolella tai kosketus jalkoihin on huono.



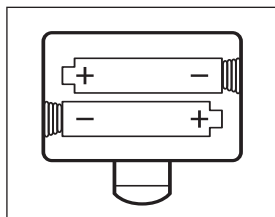
'Err1' = Ylikuormitus.

TEKNISET TIEDOT

100 cm - 220 cm
3'3" - 7'2"
16 - 80 vuotta
Mies/Nainen/Athlete (urheilija)
10 käyttäjän muistitallennus

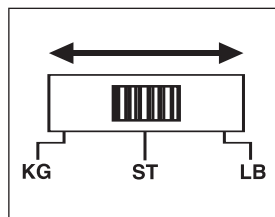
d = kehon rasvaprosentti 0,1 %
d = kehon vesipitoisuus 0,1 %
d = lihasmassa 0,1 %
d = 0,1 kg luumassaa

PARISTOT



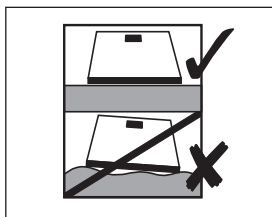
Vaatii kaksi AA-paristoa.

PUNNITSEMINEN



Aseta vaaka valitsemasi painoyksikköön laitteen pohjalta: KG, ST tai LB.

SIJOTUS



Aseta vaaka tasaiselle lattia pinnalle.

KÄYTTÖ- JA HOITO-OHJEET

- Punnitse itsesi aina samalla vaa'alla ja vaaka sijoitettuna samanlaiselle lattiapinnalle. Älä vertaa eri vaakojen lukuja keskenään, pieniä poikkeavuuksia esiintyy valmistus toleranssissa.
- Punnitse itsesi aina samaan aikaan päivittäin, ennen ruokailua ja ilman kenkiä. Heti aamuisin on hyvä aika.
- Suosittelemme, että mittaukset suoritetaan samaan kellonaikaan, mieluiten aikaisin illalla ennen ruokailua, jotta tulokset ovat vertailukelpoisia.
- Puhdista vaaka kostealla liinalla. Älä käytä kemikaaleja puhdistamiseen.
- Säilytä vaaka kuivassa paikassa, sillä kosteus tai vesi voi vahingoittaa sen elektroniikkaa.
- Hoida vaakaa huolella – se on herkkä laite. Älä pudota tai hypi sen päällä

VIANMÄÄRITYS

- Rasvaprosentti ja vesipitoisuus on mitattava paljain jaloin.
- Jalkapohjien ihon kunto saattaa vaikuttaa lukemaan. Saat tarkimman ja johdonmukaisimman tuloksen, kun pyyhkit jalat kostealla liinalla ja jätät ne hieman kosteiksi ennen vaa'alle nousua.
- Kun mittaat kehon rasvaprosenttia, varmista, että jalkasi koskettavat kunnolla punnitustason neljää metallikenttää.

HUR FUNGERAR DEN HÄR SALTER-VÅGEN?

Salter-vågen använder BIA (Bio Impedance Analysis)-teknik som överför en mycket liten elektrisk impuls genom kroppen för att särskilja fett från muskler. Den elektriska impulsen känns inte och är helt ofarlig. Kroppskontakten sker via plattor i rostfritt stål på vågen.

Metoden räknar samtidigt ut kroppsvikt, kroppsfett, total andel kroppsvätska samt ben- och muskelmassa, vilket ger en mer exakt avläsning av din allmänna hälsa och kondition.

Vågen sparar persondata för upp till 10 användare. Den här analysvågen kan även användas som en vanlig väg.

FETTPROCENT-VAD INNEBÄR DET?

Människokroppen består till en viss procent av fetter. Detta är viktigt för en frisk, fungerande kropp eftersom de beskyddar livsviktiga organ, fungerar som dämpare mellan leder, hjälper att hålla kroppstemperaturen, samlar på vitaminer och hjälper att uppehålla kroppen då mattillförseln är otillräcklig. Både för mycket och för lite kroppsfett kan vara skadligt för hälsan. Eftersom det är svårt att uppskatta hur mycket fett vi har i kroppen enbart genom att se oss i spegeln är det viktigt att kunna mäta och kontrollera fettprocenten.

Fettprocenten ger en bättre bild av vår hälsa än enbart vikten. Även om du går ner i vikt kan det betyda att istället för att förlora fett, förlorar du muskelmassa – du kan fortfarande ha för mycket fett även om vågen visar på normalvikt.

MÄTNING AV KROPPSVÄTSKA – VARFÖR?

Kroppsvätskan är den enskilt viktigaste komponenten i kroppsvikten. Den utgör mer än hälften av din totala vikt och nästan två tredjedelar av kroppsmassan (huvudsakligen muskler).

Vätskan har ett antal viktiga uppgifter i kroppen:

Alla celler i kroppen, oavsett om de finns i huden, körtlar, muskler, hjärnan eller någon annanstans, kan endast fungera riktigt om de får tillräckligt med vätska. Vätskan spelar också en viktig roll i att reglera kroppstemperaturens balans, speciellt genom svettning.

Kombinationen av din vikt och fettmätningen kan visa sig vara "normal" men ditt vätskeintag kanske inte är tillräckligt för ett hälsosamt leverne.

VARFÖR BÖR JAG KÄNNA TILL MIN MUSKELMASSA?

Enligt American College of Sports Medicine (ACSM) kan mager muskelmassa minska med nästan 50 procent mellan 20 och 90 års ålder. Om du inte gör någonting för att ersätta den förlusten så förlorar du muskler och ökar andelen fett. Dessutom är det viktigt att känna till sin muskelmassa i % under viktminskning. I vila förbränner kroppen cirka 110 extra kalorier för varje kilo muskelökning. Några av fördelarna med att öka muskelmassan är:

- Vända den åldersbetingade minskningen av styrka, benthäthet och muskelmassa
- Upprätthålla mjuka leder
- Vägleda viktminskning när den kombineras med en hälsosam diet.

BENMASSA – VARFÖR SKA MAN MÄTA DEN?

Regelbunden träning och en balanserad kost bevarar benstommen frisk. Liksom muskler är ben en levande vävnad som kan svara på träning och bli starkare. För de flesta är benmassan på topp i 30-årsåldern. Efter det kan man börja tappa benmassa. Regelbunden träning kan minska den förlusten.

Kalcium och vitamin D bidrar till en frisk benstomme. De finns i mejeriprodukter, gröna bladgrönsaker och fisk.

Benmassan som visas av vågen är en uppskattning av mängden ben i kroppen. De som lider av benskörhet eller låg bendensitet kan få felaktiga uppskattningar. Om du har funderingar om din benstomme bör du alltid rådfråga en läkare.

NORMAL HÄLSOSAM PROCENTANDEL KROPPSFETT OCH TOTAL KROPPSVÄTSKA

För de som använder läget Athlete (idrottare): Observera att idrottare kan ha en lägre nivå kroppsfett och en högre nivå kroppsvätska än de värden som visas nedan beroende på vilken idrott som utövas.

MAN			KVINNA		
ÅLDER	KROPPSFETT	KROPPSVÄTSKA	ÅLDER	KROPPSFETT	KROPPSVÄTSKA
18-29	8-19%	60%	18-29	20-30%	50%
30-39	11-21%		30-39	22-32%	
40-49	13-23%	55%	40-49	24-34%	47%
50-59	15-25%		50-59	26-36%	
60-69	17-27%	50%	60-69	28-38%	45%

Fig 1

	UNDER NORMAL NIVÅ KROPPSVÄTSKA %	NORMAL ELLER HÖGRE NIVÅ KROPPSVÄTSKA %
FÖR LITE KROPPSFETT %	Träningsprogram rekommenderas, se till att inta tillräckligt med vätska	Träningsprogram rekommenderas
HÄLSOSAM MÄNGD KROPPSFETT %	Vikt och kroppsfett är OK men vätskeintaget är otillräckligt	Perfekt balans mellan kropps-fett, muskelmassa och vikt
FÖR MYCKET KROPPSFETT %	Kosten måste ändras, se till att inta tillräckligt med vätska	Kosthållningen måste ändras

Fig 2

Mätning av vätska i kroppen påverkas av förhållandet mellan kroppsfett och muskler. Om andelen kroppsfett är hög eller om andelen muskler är låg kommer kroppsvätskeresultatet att bli lågt.

Det är viktigt att komma ihåg att mätningar av t.ex. kroppsvikt, kroppsfett och kroppsvätskor är verktyg som du kan använda som en del i din hälsosamma livsstil. Kortvariga förändringar är normala, därför föreslår vi att du ser på dina resultat över en längre period, snarare än fokuserar på enskilda dagars mätning.

Denna produkt är enbart ämnad för hemmabruk.

Professionell medicinsk rådgivning skall alltid sökas innan man sätter igång med ett kosthållnings- och träningsprogram.

Salter-vågen är kalibrerad för användning av vuxna (16 år och äldre).

GRAVIDA KVINNOR BÖR ENDAST ANVÄNDA VIKTFUNKTIONEN.

WARNING: Använd inte den här produkten om du har en pacemaker eller annan medicinsk utrustning implanterad. Rådfråga din läkare om du är osäker.

Hur exakt är mätningen av mitt kroppsfett och kroppsvätska?

Salter-vågen använder en mätmetod som kallas bioimpedansanalys (BIA). Mätaren sänder en minimal elektrisk impuls genom fötterna och benen. Impulsen kommer lätt igenom muskelmassan men inte lika lätt igenom fett. Genom att mäta din kropps motstånd mot impulsen, kan man räkna ut hur mycket muskelmassa du har. Med hjälp av denna kan mängden fett och vätska i kroppen bestämmas.

Hur stark är den elektriska impulsen som går igenom kroppen? Är den ofarlig?

Impulsen är mindre än 1 mA, vilket är mycket lite och ofarligt. Du kommer inte att känna det. Observera dock att fettprocent mätaren INTE får användas om du har pacemaker el. dyl. eftersom detta kan orsaka störningar i apparaten.

Om jag mäter mitt kroppsfett och vätska vid olika tillfällen under dagen kan det variera avsevärt. Vilket värde är korrekt?

Mätningen av kroppsfettsprocent varierar med kroppsvätskeinhåll och det ändras under dagens lopp. Det finns ingen rätt eller fel tidpunkt att mäta fettprocenten, men försök att mäta den på regelbundna tider då du tycker att din kropp är i normalt tillstånd. Undvik att använda mätaren efter att du simmat eller badat bastu, efter intensiv träning, eller inom 1-2 timmar efter att du ätit eller druckit.

Min kompis har en våg med kroppsanalytator från en annan tillverkare. När jag använde den upptäckte jag att jag fick en annan mätning än vad jag får på min Salter-våg. Vad beror det på?

Olika fettprocentmätare använder olika slags matematiska räknemetoder för att räkna ut kroppens fettprocent. Det bästa rådet är att inte jämföra olika apparater med varandra, utan använd samma mätare för att kontrollera förändringar.

Hur skall jag tolka resultatet av fettprocent mätningen?

Se indexet om fettprocent som bifogats med produkten. Den visar dej i vilken kategori din fettprocent ligger; 'low' = låg, normal, 'high' = hög eller 'very high' = mycket hög procent (beroende på kön och ålder).

Vad ska jag göra om min kroppsfettsmätning är mycket hög?

Ett träningsprogram och sunda matvanor kan sänka fettprocenten i din kropp. Uppsök läkare innan du börjar med dietprogram.

Varför är fettprocenten för män och kvinnor så olika?

Kvinnor har en högre fettprocent än män, eftersom deras kropp skall klara av graviditet, amning, m.m.

Vad ska jag göra om min uppmätta procentuella vattenhalt är "låg" (low)?

Se till att du dricker vatten regelbundet, i tillräcklig mängd, och att du försöker förändra din fettprocent till det hälsosamma området.

Hur använder jag min Salter-våg när jag är gravid?

Under graviditeten förändras kvinnans kropp avsevärt för att kunna understöda barnets utveckling. I dessa fall kan mätningen av kroppsfettsprocenten vara inexact och missvisande. Därför rekommenderas det att under graviditet använda denna produkt enbart för avläsning av vikt.

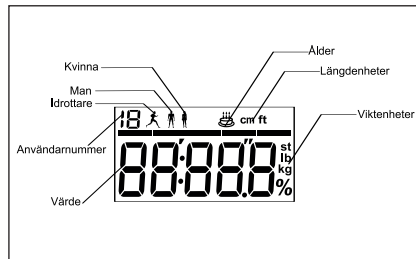
GRAVIDA KVINNOR BÖR DÄRFÖR ENDAST ANVÄNDA VIKTFUNKTIONEN.

Varför är Salter-vågen olämplig för barn?

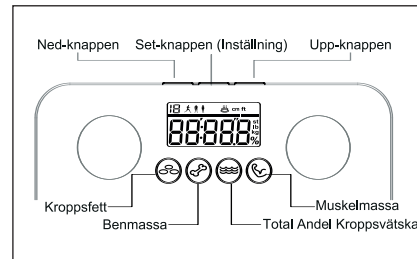
Barnens kroppssammansättning kräver andra matematiska algoritmer för beräkningen av kroppsfett.

DISPLAYGUIDE/FUNKTIONSKNAPPAR

DISPLAY:



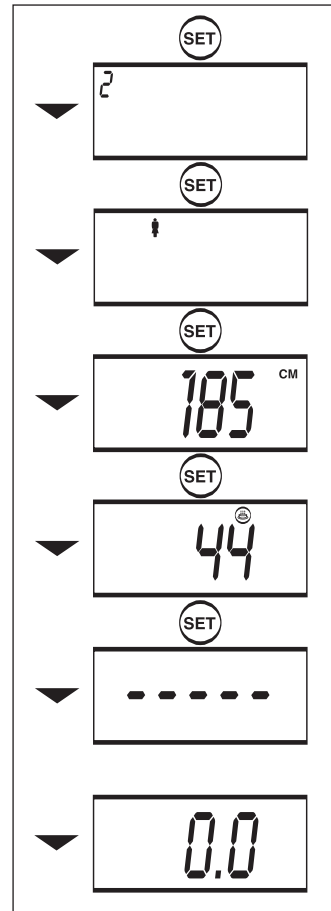
FUNKTIONSKNAPPAR:



INMATNING AV PERSONLIGA DATA

- Tryck på **"SET"** knappen för att aktivera produkten.
- Välj ett användarnummer (finns i övre vänstra hörnet av displayen) inom tre sekunder genom att trycka på **▲** eller **▼**. Tryck på **SET**-knappen för att bekräfta ditt val.
- Symbolen för man eller kvinna blinkar. Observera att om visas har läget Athlete (idrottare) valts.
Tryck på **▲**-knappen tills den rätta könssymbolen blinkar (med eller utan läget Athlete) och tryck sedan på **SET**-knappen.
Läget Athlete (idrottare): Med idrottare avses en person som sysslar med intensiv fysisk aktivitet ungefär tolv timmar per vecka och som har en vilopuls på ungefär 60 slag per minut eller mindre.
- Mata in din längd. Tryck på **▲** eller **▼** tills du programmerat in din längd. Tryck på **SET** knappen.
- Mata in din ålder. Tryck på **▲** eller **▼** tills du programmerat in din ålder. Tryck sedan på **SET** knappen.
- På displayen visas "----", därefter "0" innan vågen slås av. Inställningarna är nu lagrade i minnet.
- Upprepa proceduren för en andra användare eller för att ändra användarinställningar.

OBS. För att uppdatera eller skriva om informationen som sparats, följ samma anvisningar, men ändra där det behövs.



AVLÄSNING VIKT OCH KROPPSFETT

Ställ vågen på en plan yta.

- Tryck på **SET**-knappen.
- Välj ditt användarnummer genom att trycka på **▲**- eller **▼**-knappen.
- VÄNTA medan displayen bekräftar dina persondata och därefter visar en nollavläsning.
- Ställ dig BARFOTA på vågen när displayen visar "0" och stå stilla. Se till att dina fötter har god kontakt med de fyra metallplattorna på vågen.
- Efter 2–3 sekunder visas vikten följt av kroppsfett i procent, benmassa, total kroppsvätska i procent och muskelmassa i procent.

Obs!

När avläsningen av kroppsfett visas syns en vågrät stapel ovanför värdet för ditt kroppsfett. Den motsvarar termerna låg, normal och hög som finns tryckt ovanför displayen. Det ger en allmän fingervisning om ditt kroppsfett – lågt, normalt eller högt. Se även tabellen för normalt kroppsfett på sidan 3.

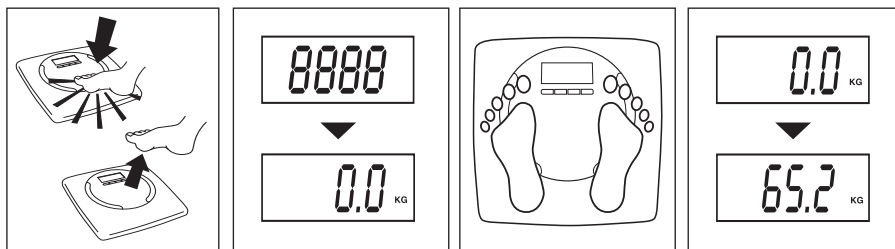
Tips:

I stället för steg ett och två kan du välja ditt användarnummer enligt följande:
Tryck och håll ner vågen med foten. Efter två sekunder syns användarnumret mitt på displayen och börjar bläddra. Ta bort foten när ditt användarnummer syns.



ENDAST VIKTAVLÄSNING

Ställ vågen på en plan yta.



- a) Tryck ordentligt på mitten av plattformen för att aktivera vågen.
 b) Ta bort foten när "8888" syns och vänta tills displayen visar noll.
 c) När skärmen visar noll, stig på vågen och stå stilla.
 d) Efter 2-3 sekunder visas din vikt.

VARNINGSVISNINGAR

Lo

'Lo' = byt ut batteri.

Err2

'Err2' = utanför kropps fettso mrådet eller dålig fotkontakt.

Err1

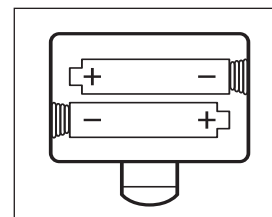
'Err1' = överbelastning.

TEKNISK SPECIFIKATION

100 cm - 220 cm
 3'3" - 7'2"
 16 - 80 år
 Man/Kvinna/Idrottare
 Minne för 10 personer

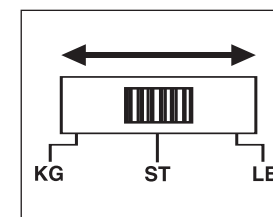
d = 0,1 % fettprocent i kroppen
 d = 0,1 % kroppsvätska
 d = 0,1 % muskelmassa
 d = 0,1 kg benmassa

BATTERI



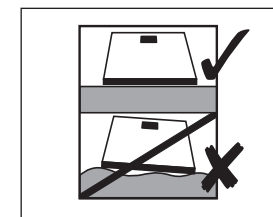
Kräver 2 x AA-batterier.

VIKTLÄGE



Justera viktinställningen med knappen på undre sidan av produkten till KG, ST eller LB.

POSITION



Placera vågen på ett jämnt underlag.

RÅD VID ANVÄNDNING OCH SKÖTSEL

- Väg dej alltid på samma våg placerad på samma golvyta. Jämför inte utslaget mellan olika vågar, eftersom vissa skillnader uppstår p.g.a tillverknings toleranser.
- Väg dej vid samma tidpunkt på dygnet, före måltider och utan någonting på fötterna. En bra tidpunkt är genast på morgonen.
- Vi rekommenderar att du mäter vid samma tid på dagen för att få konsekventa resultat, företrädesvis tidigt på kvällen före middagen.
- Rengör vågen med en fuktig trasa. Använd inte kemikalier.
- Skydda vågen från att bli alltför våt eftersom detta kan skada elektroniken.
- Ta väl vara på din våg- den är ett precisions instrument; hoppa inte på den och fäll den inte.

OM PROBLEM UPPSTÅR

- Du måste vara barfota när du mäter kroppsfettet och den totala kroppsvätskan.
- Dina fotsulors skick kan påverka avläsningen. Torka av fötterna med en våt handduk och låt de vara något fuktiga när du ställer dig på vågen för bästa och mest konsekventa avläsning.
- Se till att dina fötter har god kontakt med de fyra metallplattorna på vågen när du ska mäta kroppsfettet.

HVORDAN FUNGERER DENNE SALTER-VÆGT?

Salter-vægten anvender bioimpedansteknologi, hvor en meget svag elektrisk impuls sendes igennem kroppen for at adskille fedtvæv fra andet væv. Du kan ikke mærke den elektriske impuls, og der er ingen risiko ved målingen. Kontakten til kroppen opnås via pladerne af rustfrit stål på vægtns platform.

Denne metode beregner din kropsvægt, kropsfedt, kroppens vandindhold, knoglemassen og muskelmassen. Dermed får du et mere præcist mål for din generelle sundhedstilstand.

Vægten kan gemme personlige data for op til 10 brugere. Vægten kan både bruges til ovennævnte analyser og fungere som en normal vægt.

KROPSFEDT – HVAD BETYDER DET?

Menneskekroppen består bl.a. af en vis procentdel fedt. Det er livsnødvendigt for, at kroppen holder sig sund og velfungerende – fedtet virker som en stødpude for vores led og beskytter de livsvigtige organer, hjælper med at regulere kropstemperaturen, oplagrer vitaminer og giver næring til kroppen, når den mangler føde. For meget såvel som for lidt kropsfedt kan imidlertid være skadeligt for helbredet. Det er vanskeligt at måle, hvor meget kropsfedt vi har i kroppen ved blot at se os selv i spejlet.

Derfor er det vigtigt at kunne beregne og kontrollere kroppens fedtprocent. Kropsfedtprocenten giver dig et bedre mål for konditionen end vægten alene – sammensætningen af dit vægttab kan betyde, at du mister muskelmasse snarere end fedt – du kan stadig være 'over-fed', selv når en vægt angiver 'normal vægt'.

MÅLING AF KROPSVAND – HVORFOR MÅLE DET?

Kropsvand er den vigtigste enkeltbestanddel i din kropsvægt. Den står for mere end halvdelen af din samlede vægt og næsten to tredjedele af din magre kropsmasse (overvejende muskler).

Vand varetager en række vigtige funktioner i din krop.

Alle kroppens celler kan kun fungere ordentligt, hvis de har tilstrækkeligt med vand. Det er uanset, om det drejer sig om celler i huden, kirtler, muskler eller et hvilket som helst andet sted. Vand spiller også en afgørende rolle i forbindelse med kroppens temperaturbalance. Den reguleres især ved svedafsondring.

Kombinationen af din vægt og fedtmåling kan godt se ud til at være "normal", men dit indtag af væske er måske ikke stort nok til at leve et sundt liv.

HVORFOR SKAL JEG KENDE MIN MUSKELMASSE?

Ifølge American College of Sports Medicine (ACSM) kan den rene muskelmasse falde med næsten 50 % fra 20-års- til 90-års-alderen. Hvis du intet gør for at erstatte dette tab, vil du miste muskelmasse og få mere fedtvæv. Det er også vigtigt at kende din muskelmasse, når du taber dig. I hvile forbrænder kroppen ca. 110 ekstra kalorier for hver kilo muskelmasse, du tager på. Der er flere fordele ved at øge sin muskelmasse, fx:

- Vende det fald i styrke, knogletæthed og muskelmasse, der følger med alderen
- Opretholde smidige led
- Styre vægttabet, når det kombineres med en sund diæt.

KNOGLEMASSE – HVORFOR MÅLE DEN?

Regelmæssig motion og en varieret kost kan hjælpe dig med at opretholde sunde knogler. Lige som muskler er knoglerne levende væv, der reagerer på motion ved at blive stærkere. De fleste mennesker har den største knoglemasse i trediveerne. Derefter begynder vi at miste knoglemasse. Regelmæssig motion kan hjælpe med til at forhindre tab af knoglemasse.

Kalk og D-vitamin bidrager til sunde knogler. Mælkeprodukter, grønne bladgrøntsager og fisk indeholder meget af dette.

Produktets knoglemålninger udgør et skøn af vægten af knoglerne i din krop. Personer, der lider af knogleskørhed, eller som har nedsat knoglemængde, opnår muligvis ikke et præcist skøn. Hvis du er bekymret for dine knoglers tilstand, bør du søge læge.

KROPPENS NORMALE FEDT- OG VANDPROCENT

Ved brug af atlet-tilstanden: Sportsfolk kan have en lavere fedtprocent og en højere vandprocent end vist herunder, afhængigt af den sport eller aktivitet de dyrker.

MAND			KVINDE		
ALDER	KROPSFEDT	KROPSVAND	ALDER	KROPSFEDT	KROPSVAND
18-29	8-19%	60%	18-29	20-30%	50%
30-39	11-21%		30-39	22-32%	
40-49	13-23%	55%	40-49	24-34%	47%
50-59	15-25%		50-59	26-36%	
60-69	17-27%	50%	60-69	28-38%	45%

Fig 1

	UNDER NORMAL KROPSVAND-%	NORMAL OG OVER KROPSVAND-%
LAV KROPSFEDT-%	Fitnessprogram anbefales, sørg for tilstrækkeligt vandindtag	Fitnessprogram anbefales
SUND KROPSFEDT-%	Vægt og kropsfedt o.k., men utilstrækkeligt vandindtag	Ideel balance kropsfedt, muskelmasse og vægt
HØJ KROPSFEDT-%	Kostændring nødvendig, sørg for tilstrækkeligt vandindtag	Kostændring nødvendig

Fig 2

Resultaterne af måling af kropsvand påvirkes af forholdet mellem kropsfedt og muskelmasse. Hvis mængden af kropsfedt er stor, og mængden af muskelmasse er lille, vil der være en tendens til lave resultater for kropsvand.

Det er vigtigt at huske, at målinger af f.eks. kropsvægt, kropsfedt og kropsvand er værktøjer, du kan bruge som et led i din sunde livsstil. Det er helt normalt med kortvarige udsving, og derfor foreslår vi, at du noterer dine resultater over tid frem for at fokusere på målingen på en enkelt dag.

Dette produkt er kun beregnet til alm.husholdning.

Der bør altid indhentes professionel lægelig assistance inden starten på diæt og motionsprogrammer.

Denne Salter-vægt er kalibreret til brug af voksne (16 år og derover).

GRAVIDE KVINDER BØR KUN BRUGE VÆGTFUNKTIONEN.

ADVARSEL: Du må ikke anvende produktet, hvis du har indopereret pacemaker eller andre lignende apparater. Spørg din læge, hvis du er i tvivl.

Hvor nøjagtig er målingen af kropsfedt og -vand?

Denne Salter-vægt anvender målingsmetoden bioelektrisk impedansanalyse (BIA). En ganske lille, strøm sendes gennem kroppen, via fødderne og benene. Strømmen løber let gennem det magre muskellvæv, som har et højt væskeindhold, men ikke let gennem fedt. Derfor kan muskelmængden bestemmes ved at måle kroppens impedans (dvs. dens modstand mod strømmen). På baggrund heraf kan man så anslå mængden af fedt og vand.

Hvad er værdien af den strøm, som passerer gennem mig, når målingen foretages?**Er det sikkert?**

Strømmen er mindre end 1 mA, hvilket er meget lidt og helt sikkert. Du vil ikke kunne føle det. Bemærk dog, at denne anordning ikke bør bruges af nogen med en intern elektronisk medicinsk anordning, f.eks. en pacemaker, som forholdsregel mod afbrydelse af den pågældende anordning.

Hvis jeg måler mit kropsfedt og -vand på forskellige tidspunkter på dagen, kan det svinge ganske betragteligt. Hvilken visning er den rigtige?

Målingen af din kropsfedtprocent svinger i takt med indholdet af vand i din krop, og vandindholdet ændrer sig i løbet af dagen. Der findes intet rigtigt eller forkert tidspunkt på dagen at foretage aflæsningen, men det er bedst at foretage målingerne regelmæssigt på et tidspunkt, hvor du mener, kroppen er normalt hydreret. Undgå at aflæse efter at have været i bad eller sauna, efter intensiv motion eller inden for 1-2 timer efter, at du har drukket meget eller indtaget et måltid.

Min ven har en kropsfedtanalysator af et andet fabrikat. Da jeg brugte den, oplevede jeg, at jeg opnåede et andet kropsfedtresultat end på min Salter-vægt. Hvordan kan det være?

De forskellige kropsfedtanalyser foretager målinger på forskellige steder på kroppen og bruger forskellige matematiske algoritmer til at beregne procenten af kropsfedt. Det bedste råd er ikke at lave sammenligninger mellem det ene apparat og det andet, men at bruge det samme apparat hver gang til at holde øje med evt. Forandringer.

Hvordan skal jeg fortolke aflæsningen af min kropsfedtprocent?

Kropsfedttabellerne på modstående side viser, om din kropsfedtværdi svarer til en lav, normal, høj eller meget høj kategori (i forhold til din alder og dit køn).

Hvad skal jeg gøre, hvis min måling af kropsfedt er meget 'høj'?

Ved at følge en sund kost- og motionsplan kan du nedsætte din kropsfedtprocent. Du bør altid få professionel vejledning, f.eks. fra din læge, inden du begynder at følge en eventuel plan.

Hvorfor er der så stor forskel på kropsfedtregistrene for mænd og kvinder?

Kvinder har fra naturens side en fedtprocent end mænd, eftersom kvindekroppen er opbygget med henblik på graviditet, amning osv.

Hvad skal jeg gøre, hvis min måling af vandprocent er 'lav'?

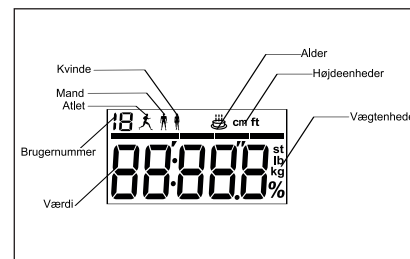
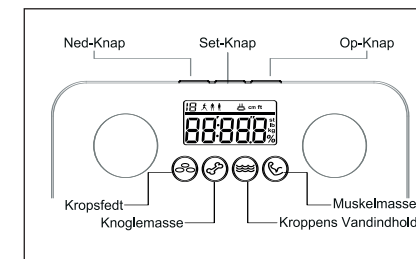
Husk at drikke vand med jævne mellemrum og arbejd mod at få fedtprocenten ind i det sunde område.


Hvordan bruger jeg min Salter-vægt, når jeg er gravid?

Under graviditet ændres kvindekroppens opbygning ganske betydeligt, så den er i stand til at støtte barnets udvikling. Derfor anbefales det, at gravide kvinder kun benytter dette produkt til aflæsning af vægt.

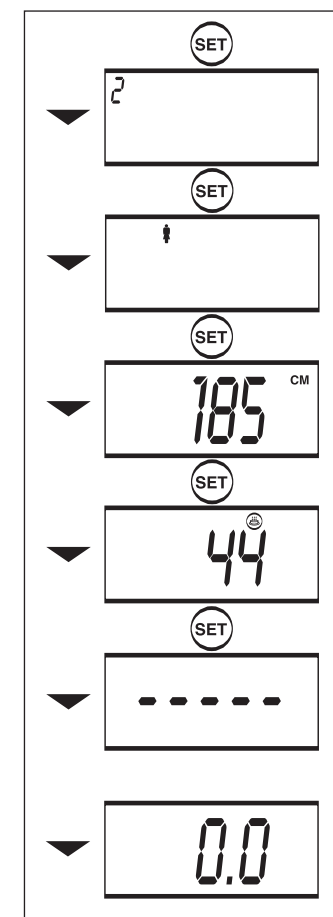
GRAVIDE KVINDER BØR DERFOR KUN BRUGE VÆGTFUNKTIONEN.**Hvorfor er denne Salter-vægt uegnet til børn?**

Børns krop har en sammensætning, der kræver andre matematiske algoritmer til at beregne fedtprocenten.

DISPLAY:**FUNKTIONSTASTER:****INDTASTNING AF PERSONLIGE DATA**

- Tryk på indstillingsknappen (**SET**) for at aktivere opsætningsproceduren.
- Vælg inden for 3 sekunder et brugernummer (øverst til venstre i displayet) ved at trykke på knappen **▲** eller **▼**. Tryk på knappen **SET** for at bekræfte dit valg.
- Mand- eller kvindesymbolet blinker. Bemærk, at hvis  vises, er atlet-tilstanden valgt.
Tryk på knappen **▲**, indtil det korrekte kønssymbol blinker (med eller uden atlet-tilstand), og tryk derefter på knappen **SET**.
Atlet-tilstand: En atlet defineres som en person, der dyrker intens fysisk aktivitet i cirka 12 timer om ugen, og hvis hvilepuls er cirka 60 slag i minuttet eller derunder.
- Højdedisplayet blinker nu. Tryk på **▲** eller **▼** som nødvendigt for at indstille din højde, og tryk derefter på knappen **SET**.
- Aldersdisplayet blinker nu. Tryk på **▲** eller **▼** som nødvendigt for at indstille din alder, og tryk derefter på knappen **SET**.
- Displayet viser '----' og derefter nul, før det slukkes. Hukommelsen er herefter indstillet.
- Gentag fremgangsmåden for en anden bruger eller for at ændre brugerdata.

Bemærk: Følg samme procedure for at opdatere eller overskrive de gemte data, idet du foretager de nødvendige ændringer.



MÅLING AF VÆGT OG KROPSFEDT

Placer vægten på en fast, plan overflade.

- 1) Tryk på knappen **SET**.
- 2) Vælg dit brugernummer ved at trykke på knappen **▲** eller **▼**.
- 3) VENT, mens displayet bekræfter dine personlige data og derefter viser en nul-aflæsning.
- 4) Når nul vises, skal du stille dig op på platformen MED BARE FØDDER og stå helt stille. Sørg for, at dine fødder har god kontakt med de 4 metalplader på platformen.
- 5) Efter 2-3 sekunder vises din vægt efterfulgt af din fedtprocent, knoglemasse, kroppens vandprocent og muskelmasseprocenten.

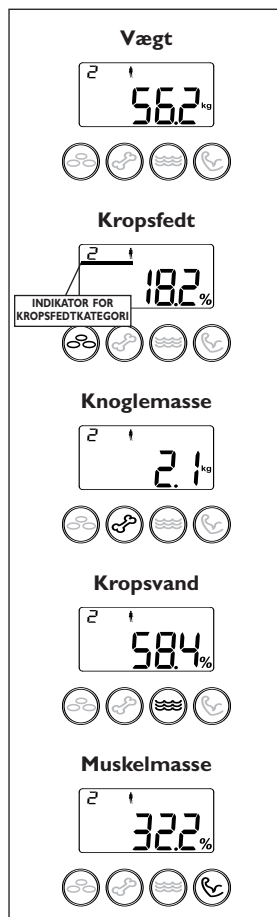
Bemærk:

Når den aflæste fedtprocent vises, vil du se en vandret bjælke over aflæsningen. Den svarer til indstillingerne lav, normal og høj, som er trykt over displayet. Det giver en generel guide til din kropsfedtkategori – lav, normal eller høj. Se også tabellen over normal kropsfedt på side 3.

Tips:

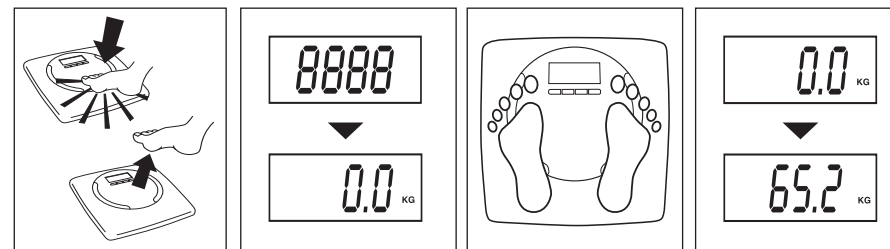
I stedet for at gennemføre trin 1 og 2 kan du vælge dit brugernummer på følgende måde:

Tryk, og hold på platformen med foden. Efter 2 sekunder vises brugernummeret midt på displayet og begynder at bladre. Fjern foden, når dit brugernummer vises.



AFLÆSNING AF VÆGT

Placer vægten på en fast, plan overflade.



- a) Tryk med en vis kraft på platformens midte for at aktivere vægten.
- b) Når '8888' vises, skal du fjerne foden fra platformen og VENTE på, at displayet viser nul.
- c) Stil dig op på platformen, når nul vises, og stå stille.
- d) Efter 2-3 sekunder vises din vægt.

ADVARSELSSYMBOLER



'Lo' = Udskift batteri.



'Err2' = Uden for kropsfedtområdet eller dårlig fodkontakt.



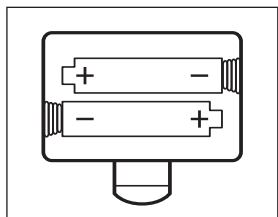
'Err1' = Overbelastning.

TEKNISKE SPECIFIKATIONER

100 cm - 220 cm
3'3" - 7'2"
16 - 80 år
Mand/Kvinde/Atlet
10 brugerhukommelse

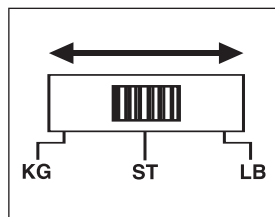
d = 0,1 % kropsfedt
d = 0,1 % kropsvand
d = 0,1 % muskelmasse
d = 0,1 kg knoglemasse

BATTERI



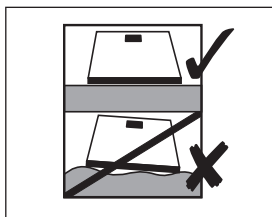
Kræver 2 AA-batterier.

VÆGTTILSTAND



Indstil kontakten på undersiden af produktet til: ST, KG eller LB.

POSITION



Anbring vægten på et plant underlag.

GODE RÅD OM BRUG OG VEDLIGEHOLDELSE

- Foretag altid vejning på den samme vægt anbragt på den samme gulvflade. Lad være med at sammenligne vægteresultater fra to forskellige vægte, fordi der altid vil være visse forskelle på grund af fabrikstolerancer ved fremstillingen.
- Foretag vejning på samme tidspunkt hver dag og før måltider og uden sko på. Morgenstunden er et godt tidspunkt at foretage vejning på.
- Det anbefales, at du foretager din måling på samme tidspunkt på dagen og helst først på aftenen inden et måltid for at få så ensartede resultater som muligt.
- Rengør vægten med en fugtig klud. Brug ikke kemiske rengøringsmidler.
- Sørg for, at vægten ikke bliver gennemvædet, fordi det kan beskadige elektronikken.
- Behandl vægten med forsigtighed – den er et præcisionsinstrument. Sørg for ikke at tabe den og hoppe på den.

HVIS DER OPSTÅR FEJL

- Du skal have bare fødder, når du måler fedt og vand i kroppen.
- Den tilstand, huden under fødderne er i, kan påvirke målingen. Du får den mest nøjagtige og ensartede måling, hvis du tørrer fødderne med en fugtig klud og lader dem være en anelse fugtige, før du træder op på vægten.
- Når du foretager kropsfedtmålinger, skal du sørge for, at dine fødder har god kontakt med de 4 metalplader på platformen..

GB GUARANTEE - This product is intended for domestic use only. Salter Housewares Ltd. will repair or replace the product, or any part of this product, (Excluding Batteries) free of charge if within 15 years of the date of purchase, it can be shown to have failed through defective workmanship or materials. This guarantee covers working parts that affect the function of the product. It does not cover cosmetic deterioration caused by fair wear and tear or damage caused by accident or misuse. Opening or taking apart the product or its components will void the guarantee. Claims under guarantee must be supported by proof of purchase and be returned carriage paid to Salter Housewares Ltd (or local Salter appointed agent if outside the UK). Care should be taken in packing the scale so that it is not damaged while in transit. This undertaking is in addition to a consumer's statutory rights and does not affect those rights in any way. For UK Sales and Service contact Salter Housewares Ltd, 211 Vale Road, Tonbridge, Kent, TN9 1SU, England. Helpline Tel No: (01 732) 360783. Outside the UK contact your local Salter appointed agent.

F GARANTIE - Ce produit n'est destiné qu'à un usage domestique. Salter Housewares Ltd garantit la réparation et, le cas échéant, le remplacement de votre produit, sauf les piles, pendant 15 ans. Cette garantie s'applique uniquement aux pièces fonctionnelles du produit. Elle n'inclut pas les détériorations provoquées par une usure prématurée de l'article ou un mauvais emploi, ainsi que le vieillissement naturel du bois. La garantie est nulle si l'appareil a été démonté, même partiellement. En cas de retour, prenez soin d'emballer soigneusement le produit pour éviter tout dommage pendant le transport. Quand vous renvoyez le produit, vous devez inclure la preuve d'achat et le produit doit être retourné en port payé à votre concessionnaire local. Cet engagement vient s'ajouter aux droits de consommateur et n'affecte aucunement ces droits.

D GARANTIE - Dieses Produkt ist nur für den Hausgebrauch vorgesehen. Die Salter Housewares Ltd repariert oder ersetzt dieses Produkt oder Teile davon (außer Batterien) bis zu 15 Jahre nach Kaufdatum kostenlos, wenn nachweislich Fabrikations- oder Materialfehler vorliegen. Diese Garantie erstreckt sich nur auf Verschleißteile, die die Funktion des Produkts beeinträchtigen. Sie umfasst keine äußeren, normalen Abnutzungs- und Verschleißerscheinungen oder aus Versehen bzw. durch Missbrauch verursachte Beschädigungen. Das Produkt ist gut zu verpacken, damit es beim Transport nicht beschädigt wird. Der Kunde muss das Gerät auf eigene Kosten an den Vertragshändler senden. Unberührt hiervon bleiben die gesetzlich garantierten Gewährleistungsansprüche des Kunden. Außerhalb von Großbritannien wenden Sie sich bitte an den nächsten Vertragshändler von Salter.

E GARANTIA - Este producto está ideado para uso doméstico solamente. Salter Housewares Ltd. reparará o sustituirá gratuitamente este producto o cualquier parte de este producto (baterías excl.) si durante el plazo de 15 años, a partir de la fecha de compra, se demuestra que ha fallado como resultado de materiales defectuosos o en su proceso de fabricación. Esta garantía cubre solamente los componentes del producto que afectan a su funcionamiento. No afecta al deterioro físico causado por el desgaste normal, el daño causado fortuitamente o por uso indebido. Si se abre o se desmonta el producto o sus componentes, la garantía quedará sin validez. Hay que embalar el producto con cuidado de que no sufra daños durante su transporte. Si va a devolver el producto deberá incluir la factura de compra. Es necesario enviar el producto a portes pagados a su distribuidor nacional fuera del Reino Unido. Esta garantía no afecta de ninguna manera a los derechos estatutarios del consumidor. Para el servicio anteriormente mencionado póngase en contacto con su distribuidor nacional.

I GARANZIA - Questo prodotto è previsto solo per l'uso domestico. La Salter Housewares Ltd., riparerà o sostituirà questo prodotto (escluse le batterie) o parti di esso gratuitamente se entro 15 anni dalla data di acquisto sia dimostrato che il danno è derivato dal materiale usato o da un cattivo assemblaggio all'origine. Questa garanzia copre le parti mobili relative alla funzione del prodotto. Non copre il deterioramento causato dall'uso di cosmetici o il danno causato da incidenti o dal cattivo uso. L'apertura del prodotto o la manipolazione dei suoi componenti annulleranno la garanzia. Da parte nostra sarà curato l'imballaggio del prodotto in modo che non subisca danni durante il trasporto. Le richieste di intervento in garanzia devono essere comprovate dallo scontrino di acquisto e il prodotto deve essere spedito senza spese di trasporto al distributore diretto se acquistata al di fuori della Gran Bretagna. Questa precisazione è in aggiunta allo statuto dei diritti dei consumatori e non lede in alcun modo tali diritti. Per la distribuzione e le riparazioni contattare il distributore locale Salter.

P GARANTIA - Este produto está destinado apenas a utilização doméstica. A Salter Housewares Ltd compromete-se a gratuitamente reparar ou substituir no todo ou em parte este produto (excluídas as pilhas) se até 15 anos após a data de compra do mesmo possa ser provado ele não funcionar correctamente devido a falha de fabrico ou defeito nos materiais utilizados. Esta garantia cobre as peças que afectam o funcionamento do produto. Não cobre a normal deterioração causada pelo uso ou estragos provocados por acidente ou utilização errada. A abertura ou tentativa de reparação do produto ou de algum dos seus componentes torna a garantia nula. Deverá ser tomado cuidado ao embalar o produto de modo a evitar estragos no transporte. (Qualquer reclamação deverá ser acompanhada de prova de compra do mesmo e ser devolvida com portes pagos para o seu Agente Nomeado, se fora do Reino Unido). Esta cláusula não afecta os seus direitos de consumidor. Em Portugal contactar: M.Paulo Gonçalves, R. Ricardo Espírito Santo 13:C/V D, 1200 Lisboa. Tel.: 3951832/3965566 - Fax.: 3950843. Email: - mpmg@mail.telepac.pt

N GARANTI - Dette produkt er kun til privat bruk. Salter Housewares Ltd. vil uten vederlag reparere eller bytte produktet, eller deler av produktet (med unntak av batterier), hvis det oppstår feil ved produktet innen 15 år fra kjøpsdatoen på grunn av fabrikkasjonsfeil eller defekte materialer. Garantien dekker fabrikkasjonsfeil som gir at produktet ikke kan benyttes som tiltent. Garantien dekker ikke kosmetisk svekkelse som skyldes feil bruk, uheld eller ordinær aldningsspross. Garantien gjelder ikke hvis produktet har vært forskot åpnet eller demontert. Krav i garantitiden må understøttes av kjøpsbevis, og returporto må betales ved innsendelse av produktet til Salter Housewares Ltd (eller en autorisert agent utenfor Storbritannia). Vekten må pakkes forsvarlig slik at den ikke påføres skade under transporten. Dette kommer i tillegg til forbrukerens lovestedte rettigheter, og har ingen innvirkning på disse rettighetene. For salg og service, kontakt din lokale autoriserte Salter agent.

NL GARANTIE - Dit product is alleen bedoeld voor huishoudelijk gebruik. Salter Housewares Ltd. zal dit product of enig deel daarvan gratis repareren of vervangen (exclusief de batterijen) binnen 15 jaar na aankoopdatum indien een fabricage- of materiaalfout kan worden vastgesteld. Deze garantie dekt werkende onderdelen die het functioneren van het product betreffen en niet de natuurlijke slijtage of schade veroorzaakt door een ongeval of onoordeelkundig gebruik. Door het openmaken of uit elkaar halen van het product of de componenten van het product vervalt elke aanspraak op garantie. Aanspraken op de garantie dienen vergezeld te gaan van het aankoopbewijs en kunnen franco naar Salter Housewares Ltd. of haar vertegenwoordiger worden verstuurd. Wij verzoeken u wanneer u de weggehaal voor een reparatie opstuurt het product zodanig te verpakken dat tijdens het transport geen schade kan ontstaan. Deze voorwaarde is aan uw wettelijke rechten en aanspraken toegevoegd en heeft op deze rechten geen invloed. Buiten het Verenigd Koninkrijk wordt u verzocht contact op te nemen met uw plaatselijke Salter-dealer.

FIN TAKUU - Tämä tuote on tarkoitettu ainoastaan kotikäyttöön. Salter Housewares Ltd. korjaa tai vaihtaa viallisen tuotteen tai tuotteen osan (paitsi paristoja) veloituksetta, jos vaurion voidaan osoittaa johtuvan valmistus- tai raaka-aineviasta. Takuu on voimassa 15 vuotta ostopäivästä. Takuu kattaa laitteen toiminnalliset osat. Se ei kata luonnollisen kulumisen aiheuttamia eikä onnettomuudesta tai räjäyttövirheistä seuranneita vikoja. Tuotteen osittainenkin purkaminen peruttaa takuun. Takuuaikana tehtäviin palautuksiin tulee liittää mukaan ostokuitti. Palautukset aiheuttavat lähetyskulut maksa ostaja. Palautukset tulee osoittaa Salter Housewares Ltd -yhtiön valtuutetulle paikalliselle myyjälle. Vaaka tulee pakata niin, ettei se vahingoitu kuljetuksen aikana. Takuehdot ovat kuluttajansuojalain mukaiset evätkä heikennä kuluttajan oikeuksia millään tavalla. Ison-Britannian ulkopuolella ota yhteys paikalliseen valtuutettuun Salter-myyjiään.

S GARANTI - Denna produkt är bara avsedd för hemmabruk. Salter Housewares Ltd. reparerar eller byter ut denna produkt, eller delar av denna produkt, (utom batterier) gratis inom 15 år från inköpsdatum, om det kan påvisas att felet beror på defekter i tillverknigen eller materialet. Denna garanti täcker delar som påverkar produktens funktion. Den täcker inte degradering av utseendet som orsakats av normal användning eller skador som orsakats av olyckschändelser eller felaktig användning. Garantien gäller inte om du öppnar eller plockar isär produkten eller dess komponenter. Reklamationer under garanti måste åtföljas av inköpsbevis och returfrakt betald till Salter Housewares Ltd (eller lokal agent som är utsedd av Salter utanför UK). Packa vägen noga så att den inte skadas vid transporten. Denna garanti är ett tillägg till konsumentlagstiftningen och påverkar inte rättigheterna från denna på något sätt. För försäljnings- och Servicejämster kontakta din lokala Salter-agent utanför UK.

DK GARANTI - Dette produkt er udelukkende beregnet til hjemmebrug. Salter Housewares Ltd. vil reparere eller erstatte produktet, eller dele deraf, (ekskl. batterier) uden vederlag, såfremt det kan bevises, at produktet inden for 15 år fra købsdato svigter som følge af fabrikationsfejl eller defekte materialer. Denne garanti dækker fejl i enkelte dele, som påvirker produktets funktion. Garantien dækker ikke kosmetiske mangler opstået som følge af almindeligt slid eller skader opstået som følge af uheld eller forkert brug. Garantien dækker ikke, såfremt produktet eller dets enkelte dele åbnes eller skilles ad. Ved reklamation indenfor garantiperioden skal produktet ledsages af købebevis og sendes med porto betalt til Deres lokale forhandler. Vægten skal pakkes forsvarligt for at undgå skader under transporten. Denne garanti er i tillæg til lovestedte forbrugerrettigheder og har ingen indvirkning på disse rettigheder. For yderligere oplysninger om salg og service bedes De kontakte Deres lokale autoriserede Salter-forhandler.

**SALTER
HOUSEWARES**

211 Vale Road, Tonbridge, Kent, TN9 1SU, England

REF: SL2020