

# HOMEDICS®

## Body Analyser

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

---

### **BALANCE IMPÉDANCEMÈTRE**

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

---

### **KÖRPERANALYSEWAAGE**

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

---

### **ANALIZADOR CORPORAL**

Lea este manual de instrucciones antes de usar el aparato por primera vez.

---

### **BILANCIA PESAPERSONE ANALIZZATRICE**

Leggere il presente manuale di istruzioni prima di utilizzare il prodotto per la prima volta.

---

### **LICHAAMSANALYSATOR**

lees deze gebruikshandleiding voordat u het product voor de eerste keer gebruikt

---

### **ΑΝΑΛΥΤΗΣ ΣΩΜΑΤΟΣ**

Πριν χρησιμοποιήσετε το προϊόν για πρώτη φορά, διαβάστε το παρόν  
εγχειρίδιο οδηγιών

---

### **АНАЛИЗАТОР ТЕЛА**

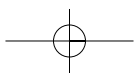
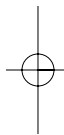
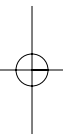
перед первым использованием изделия следует ознакомиться с  
данной инструкцией

---

### **URZĄDZENIE DO ANALIZY CIAŁA**

Przed pierwszym użyciem produktu należy przeczytać niniejszą instrukcję obsługi.

---



## HOW DOES THIS HOMEDICS SCALE WORK?

This HoMedics 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, Basal Metabolic Rate and muscle mass, giving you a more accurate reading of your overall health and fitness. This scale will also display weight, body fat and total body water for children and young adults aged 6-17 years. Muscle mass and BMR are not shown for this age range.

This scale stores the personal data of up to 12 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.

## BASAL METABOLIC RATE (BMR) - WHAT DOES IT MEAN?

Your Basal Metabolic Rate (BMR) is an estimation of the energy (measured in calories) expended by the body, at rest, to maintain normal body functions. This continual work makes up about 60-70% of the calories the body uses, and includes the beating of your heart, respiration, and the maintenance of body temperature. Your BMR is influenced by a number of factors, including age, weight, height, gender, dieting and exercise habits.

## 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.

### NORMAL HEALTHY RANGE OF BODY FAT & TOTAL BODY WATER PERCENTAGE

MALE			FEMALE				
AGE	BODY FAT	BODY WATER	AGE	BODY FAT	BODY WATER		
6	12-20%	60%+	6	14-23%	50%+		
7	13-20%		7	15-25%			
8	13-21%		8	15-26%			
9	13-22%		9	16-27%			
10	13-23%		10	16-28%			
11	13-23%		11	16-29%			
12	12-23%		12	16-29%			
13	12-22%		13	16-29%			
14	11-21%		14	16-30%			
15	10-21%		15	16-30%			
16	10-20%		16	16-30%			
17	10-20%		17	15-30%			
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

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

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. Pregnant women should only use the weight function.

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

**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 HoMedics 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 HoMedics 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'?**

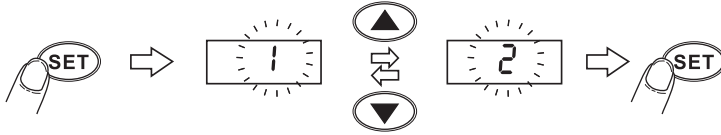
Ensure that you are regularly taking sufficient water and work towards moving your fat percentage into the healthy range.

### **Why should I avoid using this HoMedics Scale whilst pregnant?**

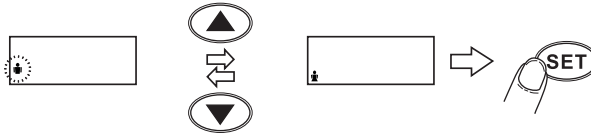
During pregnancy a woman's body composition changes considerably in order to support the developing child. Under these circumstances, body fat percentage readings could be inaccurate and misleading. Pregnant women should therefore only use the weight function.

## PERSONAL DATA ENTRY

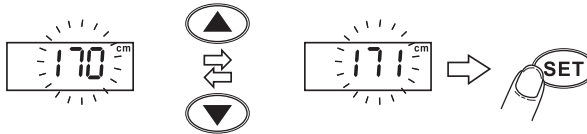
- 1) Press the **on/off** button to turn the scale on.
- 2) While '----' is flashing, press the **SET** button to activate the set-up procedure. The user number will flash.
- 3) While the user number is flashing, select a user number by pressing the **▲** or **▼** buttons. Press the **SET** button to confirm your selection.



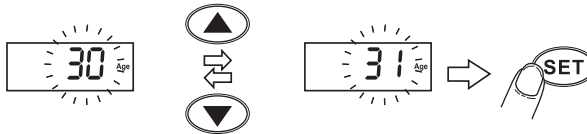
- 4) The male or female symbol will flash. Press **▲** button until the correct symbol is flashing, then press the **SET** button.



- 5) The height display will flash. Press **▲** or **▼** as necessary to set your height, then press the **SET** button.



- 6) The age display will flash. Press **▲** and **▼** as necessary to set your age, then press the **SET** button.

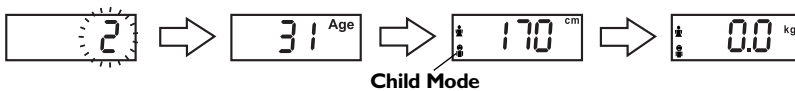


### Child Mode:

When the age is set from 6-12 years child mode is automatically selected.

**Note:** In child mode only weight, body fat and body water are displayed.

- 8) Your user number will flash, then your age, height and gender will be displayed. Wait for '0.0' to be displayed, then allow the scale to switch off. The memory is then set.



- 9) 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.

**Tip:** During the set-up procedure press **on/off** to quit and start again at any time.

## WEIGHT & BODY FAT READINGS

Position the scale on a flat level surface.

- 1) Press the **on/off** button to turn the scale on.
- 2) While '----' is flashing, press the **SET** button.
- 3) Whilst the user number is flashing select your user number by pressing the **▲** or **▼** buttons. Your settings will be displayed.
- 4) Zero will be displayed.

### Athlete Mode:

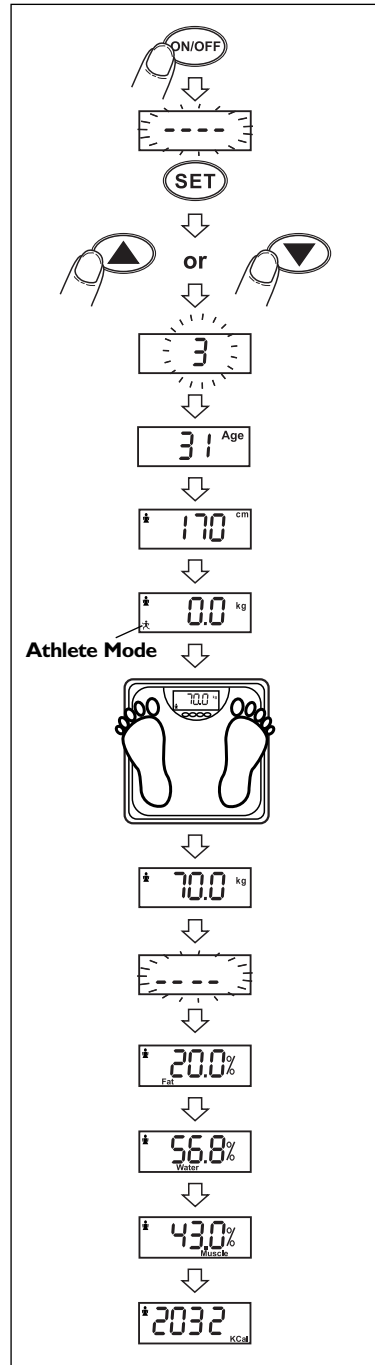
To select Athlete Mode press the **▲** button.

**Note:** This feature is only available to those aged between 15-50 years.

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.

- 5) When zero is displayed, with bare feet, step onto the platform and stand still.
- 6) After 2-3 seconds your weight will be displayed.
- 7) Remain standing on the scale while your other readings are taken.
- 8) Your body fat % (Fat), total body water % (Water), muscle mass % (Muscle) and BMR (Kcal) are displayed.

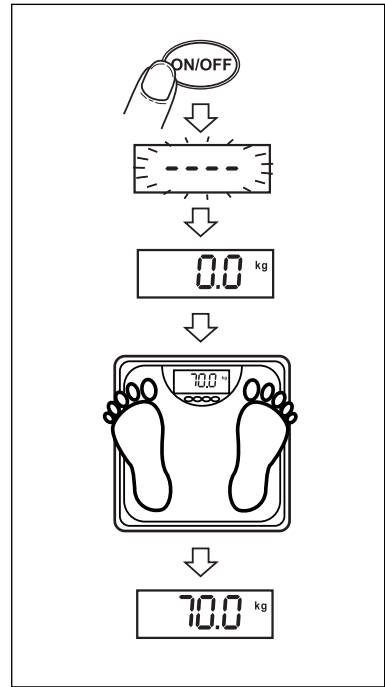
The results are repeated then the scale switches off.



## WEIGHT READING ONLY

Position the scale on a flat level surface.

- 1) Press the **ON/OFF** button to turn the scale on.
- 2) '----' will flash. WAIT.
- 3) Zero is displayed.
- 4) Whilst zero is displayed, step onto the platform and stand still.
- 5) After a few seconds your weight is displayed.



## WARNING INDICATORS



'Lo' = replace battery.



'O-Ld' = Weight exceeds maximum capacity.



'Err' = out of range, incorrect operation or poor feet contact.

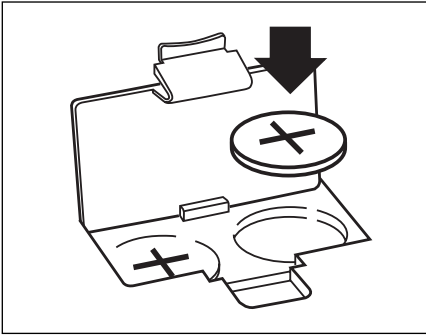


## TECHNICAL SPECIFICATION

80 cm - 220 cm  
 2'8" - 7'2"  
 6 - 100 years  
 Male/Female  
 12 user memory  
 Child mode = 6-12 years

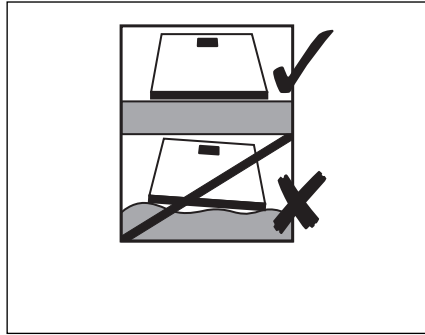
Athlete mode = 15-50 years  
 $d = 0.1 \% \text{ body fat}$   
 $d = 0.1 \% \text{ body water}$   
 $d = 0.1 \% \text{ muscle mass}$   
 $d = 1 \text{ kcal BMR}$

## BATTERY



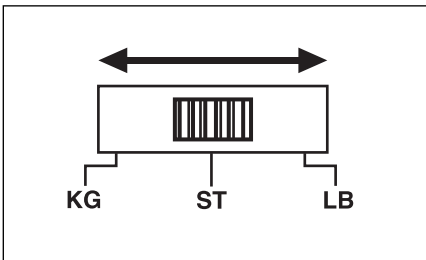
Requires 2 x CR2032 batteries.

## POSITION



Position scale on flat surface. **For use on carpet, attach enclosed carpet feet.**

## WEIGHT MODE



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

## 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.

## COMMENT FONCTIONNE CETTE BALANCE HOMEDICS ?

Ce pèse-personne HoMedics a été conçu sur le modèle technologique d'analyse de la bio impédance qui consiste à faire passer une impulsion électrique infime à travers le corps, cette dernière étant complètement anodine et inoffensive, afin de différencier le tissu adipeux du tissu maigre. Le contact avec le corps s'effectue via des supports en acier inoxydable intégrés au plateau du pèse-personne.

Cette méthode calcule simultanément votre poids, votre masse lipidique, votre masse aqueuse, votre taux métabolique basal (TMB) et votre masse musculaire, ce qui vous permet d'obtenir un résultat plus précis sur votre état de santé général et sur votre forme.

Ce pèse-personne affichera également le poids, la masse lipidique et la masse aqueuse des enfants et adolescents âgés de 6 à 17 ans. La masse musculaire et le TMB ne sont pas indiqués pour cette tranche d'âge. Ce pèse-personne peut mémoriser les données personnelles de 12 utilisateurs. Ce pèse-personne peut être utilisé aussi bien en analyseur qu'en balance traditionnelle

## MASSE LIPIDIQUE – 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 un glace.

C'est pourquoi il est important 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".

## MASSE AQUEUSE – POURQUOI LA CALCULER?

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.

## TAUX MÉTABOLIQUE BASAL (TMB) – QU'EST-CE QUE CELA SIGNIFIE?

Le taux métabolique basal (TMB) est une estimation de l'énergie (exprimée en calories) que le corps dépense au repos pour maintenir les fonctions physiologiques à un niveau normal. Cet effort continu représente environ 60 à 70% des calories utilisées par le corps et comprend les battements du cœur, la respiration et la régulation de la température du corps. Le TMB est influencé par un certain nombre de facteurs y compris âge, poids, taille, sexe, habitudes alimentaires et exercice physique.

## POURQUOI DEVRAIS-JE CONNAÎTRE MA 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 associée au vieillissement.
- Elle aide à maintenir la souplesse des articulations.
- Elle guide la perte de poids associée à un régime alimentaire sain.

### GUIDE DE BONNE SANTÉ SUIVANT LES TAUX DE MASSE LIPIDIQUE ET MASSE AQUEUSE

HOMME			FEMME		
AGE	MASSE LIPIDIQUE	MASSE AQUEUSE	AGE	MASSE LIPIDIQUE	MASSE AQUEUSE
6	12-20%	60%+	6	14-23%	50%+
7	13-20%		7	15-25%	
8	13-21%		8	15-26%	
9	13-22%		9	16-27%	
10	13-23%		10	16-28%	
11	13-23%		11	16-29%	
12	12-23%		12	16-29%	
13	12-22%		13	16-29%	
14	11-21%		14	16-30%	
15	10-21%		15	16-30%	
16	10-20%	60%	16	16-30%	50%
17	10-20%		17	15-30%	
18-29	8-19%		18-29	20-30%	
30-39	11-21%		30-39	22-32%	
40-49	13-23%		40-49	24-34%	
50-59	15-25%		50-59	26-36%	
60-69	17-27%	50%	60-69	28-38%	45%

Figure 1

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

Figure 2

Pour ceux utilisant le mode Athlète: notez que les athlètes peuvent présenter une masse lipidique inférieure et une masse aqueuse supérieure que celle indiquée ci-dessus, en fonction de la discipline ou activité sportive pratiquée.

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. Étant 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. Il est conseillé aux femmes enceintes de n'utiliser que la fonction Poids.

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

**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 traitant.**

## QUESTIONS / RÉPONSES

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

Le pèse-personne Station Santé Plus de HoMedics fonctionne selon une méthode de mesure connue sous le nom d'analyse de l'impédance bioélectrique. 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. Évitez 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. Lorsque je l'ai essayé, j'ai obtenu un résultat de masse lipidique différent de celui que j'obtiens sur mon pèse-personne Station Santé Plus de HoMedics. 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 les pourcentages de graisse corporelle sont-ils 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.

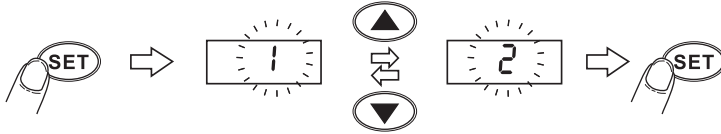
### **Pourquoi éviter d'utiliser le pèse-personne Station Santé Plus de HoMedics en période de grossesse ?**

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 inexacts et trompeuses.

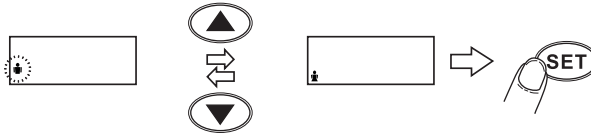
Il est donc conseillé aux femmes enceintes de n'utiliser que la fonction Poids.

## SAISIE DES DONNÉES PERSONNELLES

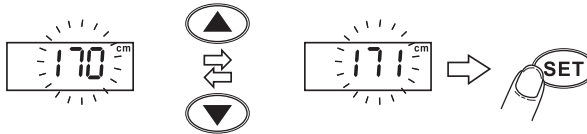
- 1) Appuyez sur le bouton on/off pour allumer le pèse-personne.
- 2) Pendant que le symbole '----' clignote, appuyez sur le bouton [SET] pour activer la procédure de réglage. Le numéro utilisateur clignotera.
- 3) Pendant que le numéro utilisateur clignote, sélectionnez un numéro utilisateur en appuyant sur le bouton ▲ ou ▼. Appuyez sur le bouton [SET] pour confirmer votre sélection.



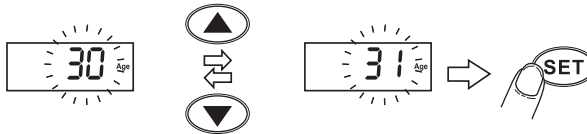
- 5) Le symbole indicateur de sexe (homme ou femme) clignote. Appuyez sur le bouton ▲ jusqu'à ce que le symbole correct clignote, puis sur le bouton [SET].



- 5) Le mode Taille clignote. Appuyez sur ▲ ou ▼ selon le cas pour paramétrer votre taille, puis sur le bouton [SET].



- 6) Le mode Age clignote. Appuyez sur ▲ ou ▼ selon le cas pour paramétrer votre âge, puis sur le bouton [SET].

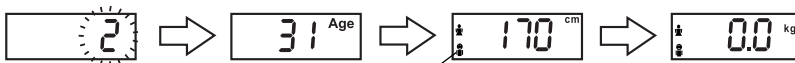


### Mode Enfant:

Pour la tranche d'âge des 6-12 ans, le mode Enfant est automatiquement sélectionné.

**Remarque:** En mode Enfant, l'affichage se limite au poids, à la masse lipidique et aqueuse.

- 8) Votre numéro d'utilisateur clignotera, puis votre âge, votre taille et le symbole indiquant votre sexe s'afficheront. Attendez que '0.0' s'affiche, puis la mise hors tension de la balance. Vos données sont ainsi mémorisées.



### Mode Enfan

- 9) Répétez la procédure pour un deuxième utilisateur ou pour modifier les données de l'utilisateur.

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

**Astuce:** Durant la procédure de réglage, appuyez sur le bouton [on/off] pour quitter et la relancer à tout moment.

## LECTURE DU POIDS ET DE LA MASSE LIPIDIQUE

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

- 1) Appuyez sur le bouton [on/off] pour allumer le pèse-personne.
- 2) Pendant que le symbole '----' clignote, appuyez sur le bouton [SET].
- 3) Pendant que le numéro utilisateur clignote, sélectionnez votre numéro utilisateur en appuyant sur le bouton ▲ ou ▼.  
Vos données paramétrées s'affichent.
- 4) La remise à zéro s'affiche.

### Mode Athlète:

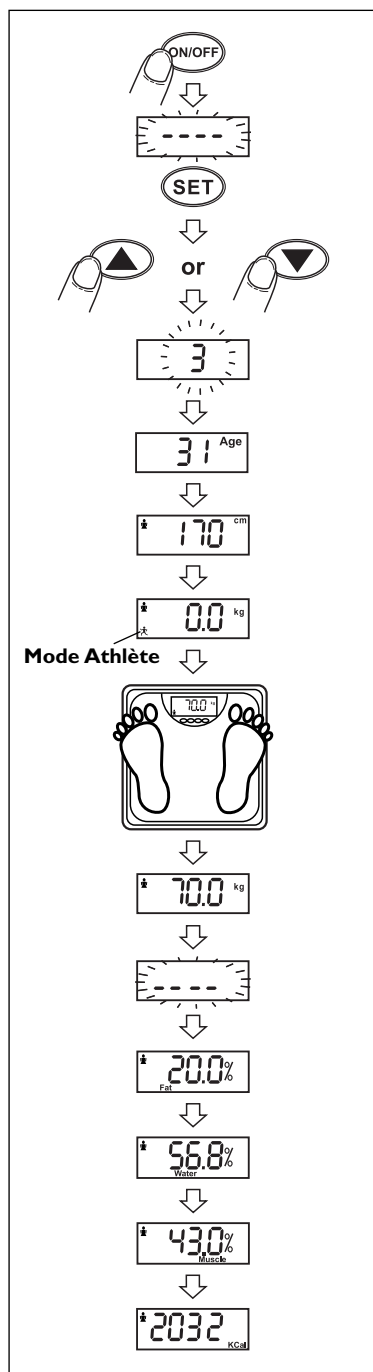
Pour sélectionner le mode Athlète, appuyez sur le bouton ▲.

**Remarque:** Cette fonction n'est disponible que pour la tranche d'âge des 15-50 ans.

Un athlète est défini comme une personne pratiquant une activité physique d'environ 12 heures par semaine et dont le rythme cardiaque est approximativement de 60 battements ou moins par minute.

- 5) Lorsque le zéro s'affiche, montez sur le plateau à pieds nus et restez immobile.
- 6) Votre poids s'affiche au bout de 2 à 3 secondes.
- 7) Restez debout sur le pèse-personne pendant le calcul des autres mesures.
- 8) Votre % de masse lipidique (Fat), % de masse aqueuse (Water), % de masse musculaire (Muscle) et TMB (Kcal) s'affichent.

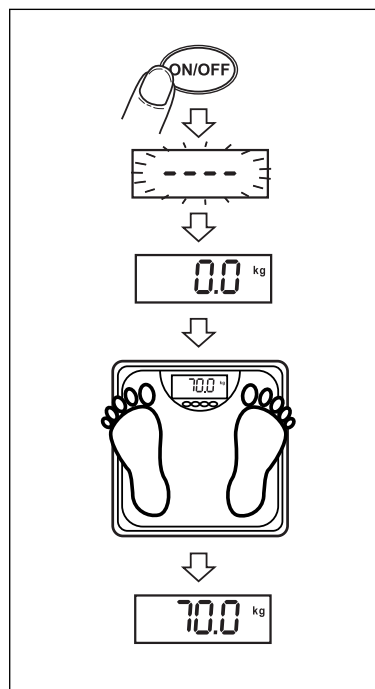
Les résultats s'affichent à nouveau lorsque le pèse-personne s'éteint.



## LECTURE DU POIDS UNIQUEMENT

Position du pèse-personne sur une surface plate et plane

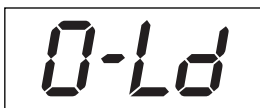
- 1) Appuyez sur le bouton **ON/OFF** pour allumer le pèse-personne
- 2) '----' clignotera. **PATIENTEZ**
- 3) La remise à zéro s'affiche.
- 4) Lorsque zéro est affiché, montez sur le plateau et restez immobile.
- 5) Au bout de quelques secondes, votre poids s'affiche.



## VOYANTS ALARME



'Lo' = Remplacez la pile.



'O-Ld' = Le poids dépasse la capacité maximale.



'Err' = Hors normes, fonctionnement incorrect ou mauvais contact au niveau des pieds.

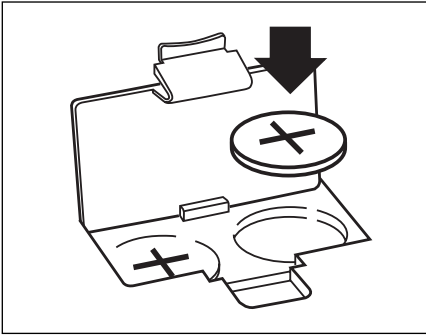


## CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES

80 cm - 220 cm  
 2'8" - 7'2"  
 6 - 100 ans  
 Homme/Femme  
 12 mémoire d'utilisateur  
 Mode Enfant = 6-12 ans

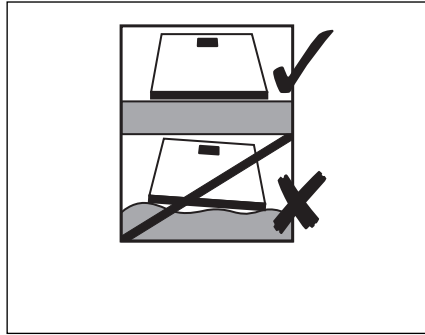
Mode Athlète = 15-50 ans  
 $d = 0,1$  % masse lipidique  
 $d = 0,1$  % masse aqueuse  
 $d = 0,1$  % masse musculaire  
 $d = 1$  kcal TMR

### PILE



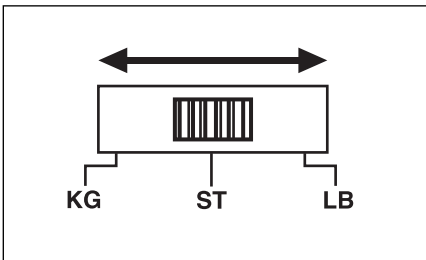
Nécessite 2 piles CR2032.

### POSITION



Placez la balance sur un sol plat. **Pour une utilisation sur revêtement moquette, fixer les pieds pour tapis**

### SELECTION DU MODE POIDS



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

## CONSEILS D'UTILISATION ET D'ENTRETIEN

- Toujours vous peser sur le même pèse-personne et le même revêtement de sol. Ne pas comparer les mesures de poids d'un pèse-personne à un autre car il existe certains écarts en raison de tolérances de fabrication.
- Pour obtenir les meilleurs résultats ne pas utiliser le pèse-personne sur des surfaces inégales ou des tapis épais.
- 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.
- Votre pèse-personne arrondit à la valeur inférieure ou supérieure la plus proche.  
Si vous vous pesez deux fois et que le poids affiché varie votre poids exact est intermédiaire entre les deux affichés.
- Nettoyer l'appareil avec un chiffon humide. Ne pas utiliser de détergents chimiques.
- Eviter de mettre l'appareil en contact avec l'eau ; ce qui risquerait d'endommager les composants électroniques.
- Prendre soin de l'appareil – c'est un instrument de précision. Ne pas le laisser tomber ou sauter dessus.

## GUIDE DE RÉOLUTION DE PROBLÈMES

- Vous devez être pieds nus pour le calcul de la masse lipidique et aqueuse.
- 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.

## WIE FUNKTIONIERT DIESE HOMEDICS WAAGE?

Diese HoMedics Waage setzt „Bio-Impedanz-Analyse“-Technologie (BIA) ein, die winzige elektrische Impulse durch den Körper schickt, um Fettgewebe von magerem Gewebe zu unterscheiden. Die elektrischen Impulse können nicht gespürt werden und sind absolut unbedenklich. Der Kontakt mit dem Körper wird anhand von auf der Wiegeplattform befindlichen Edelstahlfächen hergestellt.

Diese Methode ermittelt gleichzeitig Körpergewicht, Körperfettanteil, Gesamtkörperwasseranteil, Grundumsatzrate (Basal Metabolic Rate = BMR) und Muskelmasseanteil – so erhalten Sie eine Feinmessung Ihrer gesamten Gesundheit und Fitness. Mit dieser Waage lassen sich außerdem Gewicht, Körperfettanteil und Gesamtkörperwasseranteil von Kindern und Jugendlichen im Alter von 6-17 Jahren anzeigen. Muskelmasseanteil und BMR können für diese Altersgruppe jedoch nicht gemessen werden.

Diese Waage speichert persönliche Daten für bis zu 12 Personen. Die Waage kann nicht nur als Analyse-Waage verwendet werden, sondern auch als normale Waage.

## KÖRPERFETT – WAS HEISST DAS?

Der menschliche Körper besteht unter anderem aus einem gewissen Fettanteil. Dieser ist unerlässlich für 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.

## KÖRPERWASSER-MESSUNG – WARUM?

Wasser ist der umfangreichste Bestandteil des Körpers. Es stellt mehr als die Hälfte des Gesamtgewichts 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 Temperatúrausgleichs, besonders durch Schwitzen.

Bei alleiniger Betrachtung des Gewichts und des Körperfettanteils könnte die Bewertung „normal“ erfolgen, obwohl der Wasseranteil auf Grund zu geringer Flüssigkeitsaufnahme zu niedrig ist. Damit ist keine gesunde Lebensweise gewährleistet.

## GRUNDUMSATZRATE (BMR) – WAS BEDEUTET DAS?

Ihre Grundumsatzrate (BMR) ist eine Schätzung der Energiemenge (in Kalorien gemessen), die der Körper bei völliger Ruhe für die Aufrechterhaltung seiner normalen Lebensvorgänge benötigt. Dieser ununterbrochene Vorgang macht ca. 60-70% des täglichen Kalorienverbrauchs des Körpers aus und umfasst Herzschlag, Atmung und die Aufrechterhaltung der Körpertemperatur. Die BMR wird von verschiedenen Faktoren beeinflusst, wie Alter, Gewicht, Körpergröße, Geschlecht, Ernährung und körperliche Betätigung.

## WARUM SOLLTE ICH ÜBER MEINEN MUSKELANTEIL BESCHIED WISSEN?

Laut des American College of Sports Medicine (ACSM) kann magere Muskelmasse im Alter von 20 bis 90 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.

Ein 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

### NORMALER, GESUNDER BEREICH IN BEZUG AUF KÖRPERFETT- & GESAMTKÖRPERWASSERANTEIL

MÄNNER			FRAUEN		
ALTER	KÖRPERFETTANTEIL	KÖRPERWASSERANTEIL	ALTER	KÖRPERFETTANTEIL	KÖRPERWASSERANTEIL
6	12-20%	60%+	6	14-23%	50%+
7	13-20%		7	15-25%	
8	13-21%		8	15-26%	
9	13-22%		9	16-27%	
10	13-23%		10	16-28%	
11	13-23%		11	16-29%	
12	12-23%		12	16-29%	
13	12-22%		13	16-29%	
14	11-21%		14	16-30%	
15	10-21%		15	16-30%	
16	10-20%		16	16-30%	
17	10-20%		17	15-30%	
18-29	8-19%		60%	18-29	
30-39	11-21%	30-39		22-32%	
40-49	13-23%	40-49		24-34%	
50-59	15-25%	50-59		26-36%	
60-69	17-27%	60-69		28-38%	
		55%			47%
		50%			45%

Abbildung 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

Abbildung 2

Hinweis bei Verwendung des Athleten-Modus: Athleten können abhängig vom ausgeübten Sport bzw. den jeweiligen Aktivitäten ein kleineres Körperfett-Spektrum und ein größeres Wasseranteil-Spektrum als oben aufweisen.

Die Körperwasser-Messwerte werden beeinflusst durch die Messergebnisse von Körperfett und Muskelmasse. Wenn der Körperfettanteil hoch bzw. die Muskelmasse gering ist, dann tendiert der Körperwasseranteil 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 lediglich für den privaten Gebrauch vorgesehen. Während der Schwangerschaft sollte nur die Wiegefunktion verwendet werden.

**Professionelle, medizinische Betreuung sollte immer vorhanden sein, bevor man sich einer Schlankheitskur oder einem Fitness-Programm unterzieht.**

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

## FRAGEN UND ANTWORTEN

### Wie genau werden mein Körperfett und Körperwasser gemessen?

Die Gesundheitsstation Plus-Waage von HoMedics setzt eine Messmethode ein, die unter dem Begriff „Bioelektrische Impedanz-Analyse“ (BIA) bekannt ist. Ein Schwachstrom wird – über Ihre Füße und Beine – 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 dann Fettmenge und Wasser ermittelt werden.

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

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

### Wenn 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 Körperfettanteilen. Es gibt keine „richtige“ oder „falsche“ Zeit. Streben Sie aber an, Messungen zu regelmäßigen Zeiten vorzunehmen, zu denen Ihr Körper Ihrer Meinung nach 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(e) Freund(in) besitzt eine Körperfett-Analyse-Waage eines anderen Herstellers. Bei der Benutzung fand ich heraus, dass der Messwert des Körperfettanteils von dem auf meiner Gesundheitsstation Plus-Waage von HoMedics abwich. Wie kommt das?

Verschiedene Körperfett-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 Körperfett- und Wasseranteil-Anzeige?

Bitte beziehen Sie sich auf die dem Produkt beiliegenden Körperfett- und Wasseranteil-Tabellen. Sie dienen zu Ihrer Orientierung dahingehend, ob Ihr Körperfett-Wert und Wasseranteil innerhalb eines gesunden Bereichs (auf Ihr Alter und Geschlecht bezogen) liegen.

### Was sollte ich tun, wenn mein Körperfettanteil sehr hoch ist?

Ein vernünftiges Diät- und Fitness-Programm sowie eine ausreichende Flüssigkeitsaufnahme können 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, der für eine Schwangerschaft und Stillen ausgerichtet ist, einen höheren Fettanteil als Männer.

### Was sollte ich tun, wenn mein Wasseranteil zu niedrig ist?

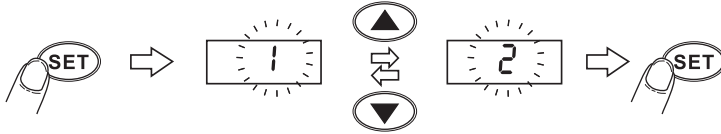
Achten Sie darauf, dass Sie regelmäßig genug Wasser trinken und Ihren Körperfettanteil in den gesunden Bereich bringen.

### Warum sollte ich es vermeiden, die Gesundheitsstation Plus-Waage von HoMedics während der Schwangerschaft zu verwenden?

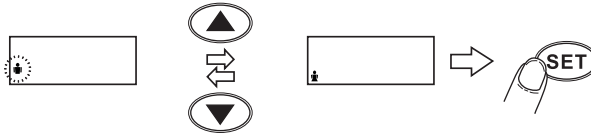
Während der Schwangerschaft ändert sich die Zusammensetzung des weiblichen Körpers erheblich, um die Entwicklung des ungeborenen Kindes zu fördern. Unter diesen Umständen könnte der Körperfettanteil ungenau und irreführend sein. Während der Schwangerschaft sollte deshalb nur die Wiegefunktion verwendet werden.

## EINGABE PERSÖNLICHER DATEN

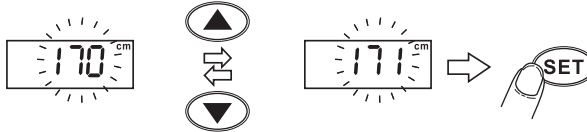
- 1) Die Taste **on/off** (Ein/Aus) zum Einschalten der Waage drücken.
- 2) Während '----' blinkt, die Taste **SET** zur Aktivierung des Einstellverfahrens drücken.  
Die Benutzernummer blinkt währenddessen.
- 3) Während die Benutzernummer blinkt, die gewünschte Benutzernummer durch Drücken der Taste **▲** oder **▼** auswählen. Durch Drücken der Taste **[SET]** die Auswahl bestätigen.



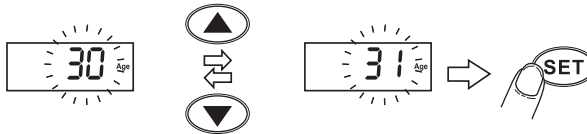
- 4) Das Symbol für Männer oder Frauen blinkt.  
Die Taste **▲** so lange drücken, bis das richtige Symbol blinkt. Dann die Taste **[SET]** drücken.



- 5) Das Körpergrößen-Display blinkt. Die Taste **▲** oder **▼** je nach Bedarf drücken, um Ihre Körpergröße einzustellen. Dann die Taste **[SET]** drücken.



- 6) Das Altersdisplay blinkt. Die Taste **▲** oder **▼** je nach Bedarf drücken, um Ihr Alter einzustellen.  
Dann die Taste **[SET]** drücken.

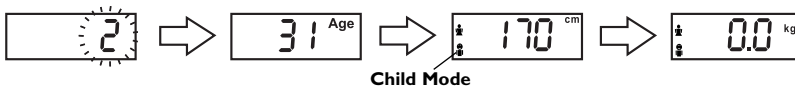


### Child Mode:

Wenn das Alter auf 6-12 Jahre eingestellt ist, führt dies zu einer automatischen Auswahl des Kinder-Modus.

**Hinweis:** Im Kinder-Modus lassen sich nur Gewicht, Körperfett- und Körperwasseranteil anzeigen.

- 8) Zuerst blinkt die Benutzernummer, dann werden Alter, Körpergröße und Geschlecht angezeigt.  
Warten, bis '0.0' angezeigt wird. Nun kann sich die Waage abschalten. Alle Einstellungen sind gespeichert.



- 9) Die Vorgehensweise für den zweiten Benutzer wiederholen bzw. die entsprechenden Benutzerdaten ändern.

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

**Tipp:** Während des Einstellverfahrens kann die Taste [on/off] jederzeit gedrückt werden, um das Verfahren abzubrechen und von Neuem zu beginnen.

## GEWICHTS- & KÖRPERFETT-ABLESUNGEN

Stellen Sie die Waage auf eine flache, ebene Fläche.

- 1) Die Taste **[on/off]** zum Einschalten der Waage drücken.
- 2) Während '----' blinkt, die Taste **[SET]** drücken.
- 3) Während die Benutzernummer blinkt, die gewünschte Benutzernummer durch Drücken der Taste **▲** oder **▼** auswählen.  
Nun werden Ihre Einstellungen angezeigt.
- 4) Nun wird Null angezeigt.

### Athletenmodus:

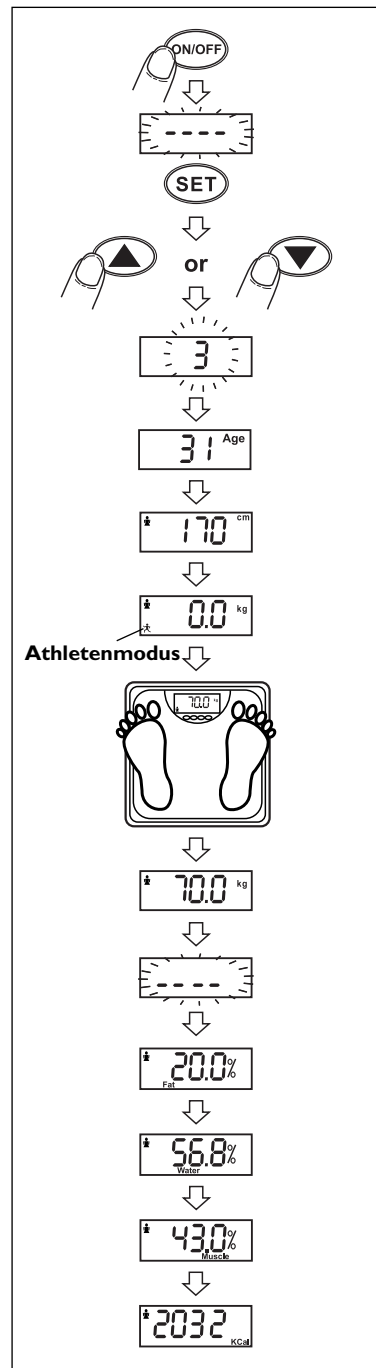
Zur Auswahl des Athleten-Modus die Taste **▲** drücken.

**Hinweis:** Diese Funktion steht nur Personen im Alter von 15-50 Jahren zur Verfügung.

Unter einem Athleten versteht man eine Person, die wöchentlich ca. 12 Stunden intensiv Sport treibt und eine Ruheherzfrequenz von höchstens ca. 60 Schlägen pro Minute hat.

- 5) Wenn Null angezeigt wird, sich mit bloßen Füßen auf die Plattform stellen und still stehen.
- 6) Nach 2-3 Sekunden wird Ihr Gewicht angezeigt.
- 7) Auf der Plattform stehen bleiben, während die anderen Werte gemessen werden.
- 8) Es werden Körperfettanteil (Fat/Fett), Gesamtkörperwasseranteil (Water/Wasser), Muskelmasseanteil (Muscle/Muskeln) und BMR (kcal) angezeigt.

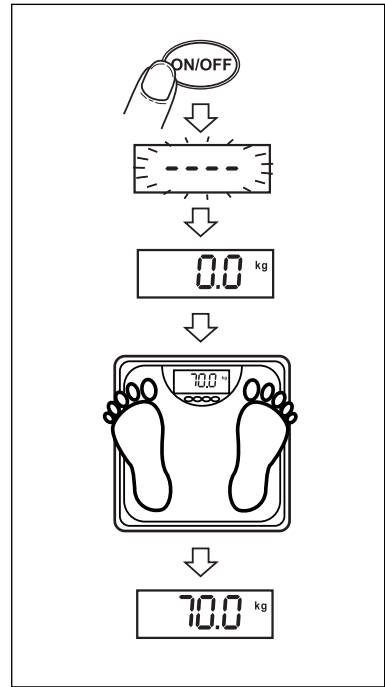
Danach werden alle Ergebnisse nochmals angezeigt, bevor sich die Waage abschaltet.



## AUSSCHLIESSLICHE GEWICHTSANZEIGE

Stellen Sie die Waage auf eine flache, ebene Fläche.

- 1) Die Taste **ON/Off** (Ein/Aus) zum Einschalten der Waage drücken.
- 2) '----' wird blinken. WARTEN
- 3) Nun wird Null angezeigt.
- 4) Während Null angezeigt wird, sich auf die Plattform stellen und still stehen.
- 5) Nach ein paar Sekunden wird das Gewicht angezeigt.



## WARNANZEIGEN



'Lo' = Batterie wechseln.



'O-Ld' = Gewicht liegt über der Maximalkapazität der Waage.



'Err' = Außerhalb des Messbereichs, falscher Betrieb oder schlechter Fußkontakt.

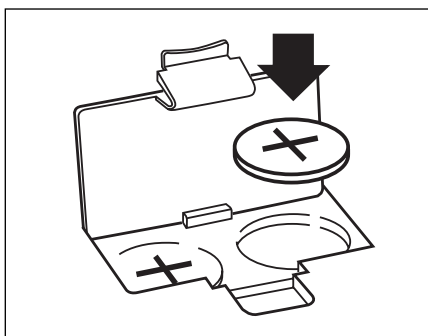


## TECHNISCHE SPEZIFIKATION

80 cm - 220 cm  
 2'8" - 7'2"  
 6 - 100 Jahre  
 Männer/Frauen  
 12 Anwenderspeicher  
 Kinder-Modus = 6-12 Jahre

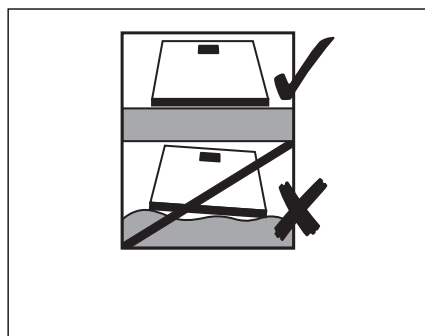
Athleten-Modus = 15-50 Jahre  
 d = 0,1% Körperfett  
 d = 0,1% Körperwasser  
 d = 0,1% Muskelmasseanteil  
 d = 1 kcal BMR

## EINLEGEN DER BATTERIE



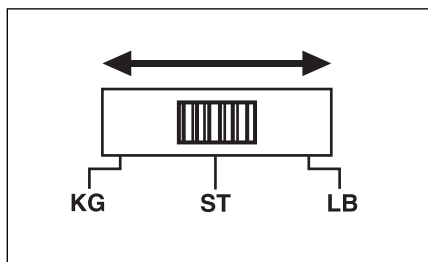
Es werden 2 x CR2032 Batterien benötigt

## POSITION



Stellen Sie die Waage auf einer ebenen Fläche.  
**Soll die Waage auf einen Teppich gestellt werden, müssen hierzu die mitgelieferten Teppichfüße angebracht werden.**

## GEWICHTSMODUS-AUSWAHL



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

## HINWEISE ZU GEBRAUCH UND PFLEGE

- Wiegen Sie sich immer mit derselben Waage und stellen Sie diese immer am selben Ort auf. Vergleichen Sie keine Ergebnisse, die von verschiedenen Waagen stammen, da aufgrund von Fertigungstoleranzen gewisse Unterschiede vorhanden sein werden.
- Für höchste Genauigkeit und Zuverlässigkeit beim Wiegen stellen Sie die Waage auf einen festen, ebenen Boden.
- Um ein verlässliches Messergebnis zu erhalten, empfehlen wir Ihnen, die Messung jeweils zur gleichen Tageszeit durchzuführen, vorzugsweise am frühen Abend vor Einnahme eines Essens.
- Ihre Waage wird den Gewichtswert bei der Anzeige automatisch auf das nächste Inkrement auf- oder abrunden. Wenn Sie sich zweimal wiegen und zwei verschiedene Ablesungen erhalten, liegt Ihr tatsächliches Gewicht zwischen den beiden Werten.
- Reinigen Sie die Waage mit einem feuchten Tuch. Verwenden Sie keine chemischen Reinigungsmittel.
- Achten Sie darauf, dass keine Feuchtigkeit in Ihre Waage eindringt, da dies die Elektronik beschädigen 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 den Körperfett- und den Gesamtkörperwasseranteil 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.

## ¿CÓMO FUNCIONA ESTA FUNCIÓN DE BALANZA DE HOMEDICS?

Esta balanza de HoMedics usa tecnología BIA (Bio Impedance Analysis (Análisis de Bio Impedancia)) que pasa un impulso eléctrico diminuto por el cuerpo para determinar el tejido graso del magro; el impulso eléctrico no se puede sentir y es totalmente seguro. El contacto con el cuerpo se hace a través de los contactos de acero inoxidable en la plataforma de la balanza.

Este método calcula simultáneamente su peso, grasa y agua corporal total personal, Índice Metabólico Basal y masa muscular, dándole una lectura más exacta de su salud y estado físico general. Esta balanza también presenta el peso, grasa y agua corporal de niños y jóvenes con edades entre 6 y 17 años. La masa muscular y BMR no aparecen para esta gama de edad.

Esta balanza guarda los datos personales de hasta 12 usuarios. Además de ser una balanza con analizador, también se puede usar como balanza tradicional

## GRASA CORPORAL - ¿QUÉ SIGNIFICA?

El cuerpo humano está formado, entre otras cosas, de un porcentaje de grasa. Este es esencial para un cuerpo sano que funciona bien - amortigua y protege órganos vitales, ayuda a regular la temperatura corporal, almacena vitaminas y ayuda a que el cuerpo se sustente a sí mismo cuando la comida escasea. Sin embargo, demasiado grasa corporal o también demasiado poca grasa corporal pueden ser perjudiciales para la salud. Es difícil evaluar la cantidad de grasa corporal que tenemos en nuestros cuerpos simplemente mirándonos en el espejo.

Esta es la razón de que sea importante medir y monitorizar el porcentaje de grasa corporal del cuerpo. Porcentaje de grasa corporal da una mejor indicación del estado físico que solamente el peso - la composición de peso que ha perdido puede significar que está perdiendo masa muscular en lugar de grasa - puede seguir teniendo un alto porcentaje de grasa aunque una balanza indique 'peso normal'.

## AGUA CORPORAL - ¿POR QUÉ MEDIRLA?

El agua corporal es el componente más importante del peso corporal. Representa más de la mitad de su peso total y casi dos tercios de su masa corporal magra (principalmente músculo).

El agua desempeña varios papeles importantes en el cuerpo:

Todas las células del cuerpo, tanto si están en la piel como en las glándulas, músculos, cerebro o cualquier otra parte, sólo pueden funcionar correctamente si tienen suficiente agua. El agua también desempeña un papel esencial en la regulación del equilibrio de la temperatura del cuerpo, especialmente a través de la transpiración.

La proporción entre las mediciones de su peso y su grasa puede parecer 'normal' pero quizás el nivel de hidratación de su cuerpo sea insuficiente para una vida sana.

## TASA METABÓLICA BASAL (BMR) - ¿QUÉ SIGNIFICA?

Su Tasa Metabólica Basal (BMR) es un cálculo aproximado de la energía (medida en calorías) gastada por el cuerpo en reposo para mantener las funciones corporales normales. Este trabajo continuo gasta alrededor del 60-70% de las calorías utilizadas por el cuerpo, que incluye el latido del corazón, la respiración y el mantenimiento de la temperatura corporal. Su BMR es influenciado por varios factores, como la edad, el peso, la estatura, el género, la dieta y los hábitos de ejercicio.

## ¿POR QUÉ NECESITO CONOCER MI MASA MUSCULAR?

Según el American College of Sports Medicine (ACSM), la masa muscular magra puede reducirse en casi el 50% entre los 20 y los 90 años. Si no hace nada para recuperar esa pérdida, está perdiendo el músculo y aumentando la grasa. También es importante conocer su % de masa muscular durante la reducción de peso. En reposo, el cuerpo quema aproximadamente 110 calorías adicionales por cada kilo de músculo aumentado.

Algunas ventajas de aumentar la masa muscular incluyen:

- Cómo invertir el declive de la fuerza, densidad de los huesos y masa muscular que acontece con la edad.
- Mantenimiento de las articulaciones flexibles.
- Guía de reducción de peso en combinación con una dieta sana.

### GAMA DE PORCENTAJES NORMALES Y SANOS DE GRASA CORPORAL Y AGUA CORPORAL

HOMBRE			MUJER		
EDAD	GRASA CORPORAL	AGUA CORPORAL	EDAD	GRASA CORPORAL	AGUA CORPORAL
6	12-20%	60%+	6	14-23%	50%+
7	13-20%		7	15-25%	
8	13-21%		8	15-26%	
9	13-22%		9	16-27%	
10	13-23%		10	16-28%	
11	13-23%		11	16-29%	
12	12-23%		12	16-29%	
13	12-22%		13	16-29%	
14	11-21%		14	16-30%	
15	10-21%		15	16-30%	
16	10-20%	60%	16	16-30%	50%
17	10-20%		17	15-30%	
18-29	8-19%		18-29	20-30%	
30-39	11-21%		30-39	22-32%	
40-49	13-23%		40-49	24-34%	
50-59	15-25%		50-59	26-36%	
60-69	17-27%	50%	60-69	28-38%	45%

Figura 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	<b>Equilibrio ideal de grasa corporal, masa muscular y peso</b>
% ALTO DE GRASA CORPORAL	Se requiere un cambio en la dieta y asegúrese de que toma suficiente agua	Se requiere un cambio de dieta

Figura 2

Para quienes utilicen el modo Atleta: debe tenerse presente que los atletas pueden tener una gama más baja de grasa corporal y una gama más alta de agua corporal que la mostrada, según su tipo de deporte o actividad.

Los resultados de la medición del agua corporal son influenciados por la proporción de grasa corporal y músculo. Si la proporción de grasa corporal es alta, o la proporción de músculo es baja, los resultados del agua corporal tenderán a ser bajos.

Es importante recordar que las mediciones como el peso corporal, la grasa corporal y el agua corporal son herramientas que usted utiliza para llevar un estilo de vida sano. Como las fluctuaciones a corto plazo son normales, sugerimos que registre su progreso a lo largo del tiempo, en lugar de concentrarse en la lectura de un solo día.

Este producto es para uso doméstico solamente. Las mujeres embarazadas sólo deben utilizar la función de peso.

**Debe solicitarse siempre orientación médica antes de iniciar programas de dieta y ejercicio.**

**PRECAUCION: No utilice este producto si lleva un marcapasos u otro dispositivo médico Si tiene alguna duda, consulte a su doctor.**

## PREGUNTAS Y RESPUESTAS

### ¿Cómo se miden exactamente mi grasa y agua corporales?

La balanza HoMedics Health Station Plus utiliza un método de medición conocido como Bioelectrical Impedance Analysis (BIA). Una corriente muy baja es enviada a través de su cuerpo, a través de sus pies y sus piernas. Esta corriente fluye fácilmente a través de los tejidos musculares magros, que tienen un alto contenido de líquido, pero no lo hace fácilmente a través de la grasa. Por consiguiente, al medir la impedancia de su cuerpo (es decir, su resistencia a la corriente), puede determinarse la cantidad de músculo. Basándose en esto es posible evaluar la cantidad de grasa y agua.

### ¿Cuál es el valor de la corriente que pasa a través de mi cuerpo cuando se realiza esta medición? ¿Es segura?

La corriente es inferior a 1 mA, que es minúscula y perfectamente segura. Ni la sentirá. Sin embargo, este dispositivo no debe ser utilizado por nadie que lleve un dispositivo médico electrónico interno, como un marcapasos, como precaución en caso de que causara interferencia con este dispositivo.

### Si mido mi grasa y agua corporales a diferentes horas durante el día, pueden variar considerablemente. ¿Cuál valor es el verdadero?

La lectura del porcentaje de grasa corporal varía según el contenido de agua corporal, el cual cambia durante el curso del día. Ninguna hora del día es correcta o incorrecta para tomar una lectura, pero procure tomar las medidas siempre a la misma hora y cuando considere que su cuerpo está hidratado normalmente. Procure no tomar lecturas después de tomar un baño o una sauna, después de ejercicio intenso o dentro del período de 1-2 horas después de comer o beber mucho.

### Un amigo mío tiene un analizador de grasa corporal de otro fabricante. Cuando lo usé encontré que yo tenía una lectura de grasa corporal diferente de la obtenida en mi balanza HoMedics Health Station Plus. ¿A qué se debe esto?

Diferentes analizadores de grasa corporal realizan mediciones en diferentes partes del cuerpo y utilizan diferentes algoritmos matemáticos para calcular el porcentaje de grasa corporal. Lo más aconsejable es no realizar comparaciones entre dispositivos sino utilizar siempre el mismo dispositivo vez para monitorizar cualquier cambio.

### ¿Cómo interpreto las lecturas de mis porcentajes de grasa y agua corporales?

Consulte las tablas de grasa y agua corporales adjuntas con el producto. Ellas le indicarán si sus lecturas de grasa y agua corporales corresponden a una categoría sana (en relación con su edad y sexo).

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

Un programa adecuado de dieta, consumo de líquido y ejercicio puede reducir su porcentaje de grasa corporal. Debe solicitarse siempre orientación médica antes de iniciar un programa de este tipo.

### ¿Por qué las gamas de porcentajes de grasa corporal de los hombres y las mujeres son tan diferentes?

Las mujeres tienen naturalmente un porcentaje mayor de grasa que los hombres, debido a que la composición de su cuerpo es diferente al estar dirigida al embarazo, la lactancia etc.

### ¿Qué debo hacer si la lectura de mi porcentaje de agua corporal es 'baja'?

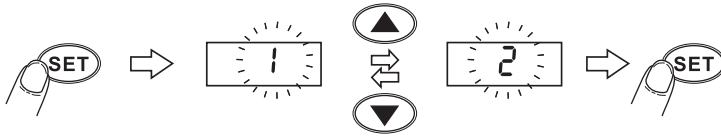
Debe asegurarse de beber suficiente agua y trabajar para reducir su porcentaje de grasa hasta que esté dentro de la gama sana.

### ¿Por qué debo evitar utilizar la balanza HoMedics Health Station Plus durante el embarazo?

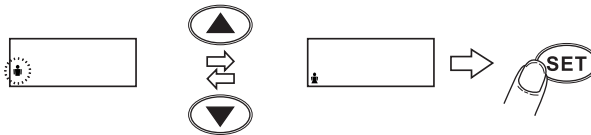
Durante el embarazo la composición del cuerpo de una mujer cambia considerablemente para sustentar al niño en desarrollo. Bajo estas circunstancias, las lecturas de porcentaje de grasa corporal pueden ser inexactas y engañosas. Por consiguiente, las mujeres embarazadas sólo deben utilizar la función de peso.

## INTRODUCCIÓN DE DATOS PERSONALES

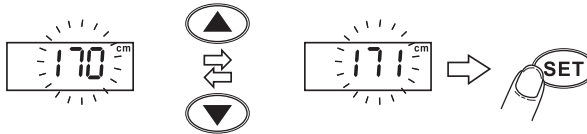
- 1) Pulse el botón de encendido para activar la balanza.
- 2) Mientras '----' parpadea, pulse el botón **SET** para activar el procedimiento de preparación. El número de usuario parpadea.
- 3) Mientras el número de usuario parpadea, seleccione un número de usuario pulsando los botones ▲ o ▼. Pulse el botón **SET** para confirmar su selección.



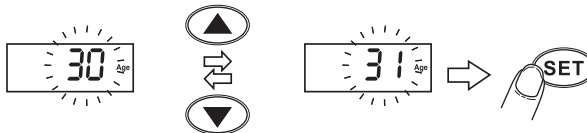
- 4) El símbolo de hombre o mujer parpadea. Pulse el botón ▲ hasta que el símbolo correcto parpadee y entonces pulse el botón **SET**.



- 5) La pantalla de estatura parpadea. Pulse ▲ o ▼ según requiera para ajustar su estatura y después pulse el botón **SET**.



- 6) La pantalla de edad parpadea. Pulse ▲ o ▼ según requiera para ajustar su edad y después pulse el botón **SET**.



### Modo Niño:

Cuando la edad se ajusta a entre 6-12 años, se selecciona automáticamente el modo de niño.

**Nota:** En el modo de niño sólo se muestra el peso y la grasa y el agua corporales.

- 8) Parpadea su número de usuario, después su edad, altura y sexo. Espere a que aparezca "0.0", después deje que la balanza se apague. Ya se ha ajustado la memoria.



### Modo Niño

- 9) Repita el procedimiento para un segundo usuario o para cambiar los detalles del mismo usuario.

**Nota:** Para actualizar o sobrescribir los datos memorizados, siga el mismo procedimiento, realizando los cambios requeridos.

**Consejo:** Durante el procedimiento de preparación, pulse el botón de encendido para salir y volver a empezar en cualquier momento.

## LECTURAS DE PESO Y GRASA CORPORAL

Coloque la balanza sobre una superficie nivelada.

- 1) Pulse el botón de encendido para activar la balanza.
- 2) Mientras '----' parpadea, pulse el botón **SET**.
- 3) Mientras el número de usuario parpadea, seleccione su número de usuario pulsando los botones ▲ o ▼. Aparecen sus ajustes.
- 4) Aparece cero.

### Modo Atleta:

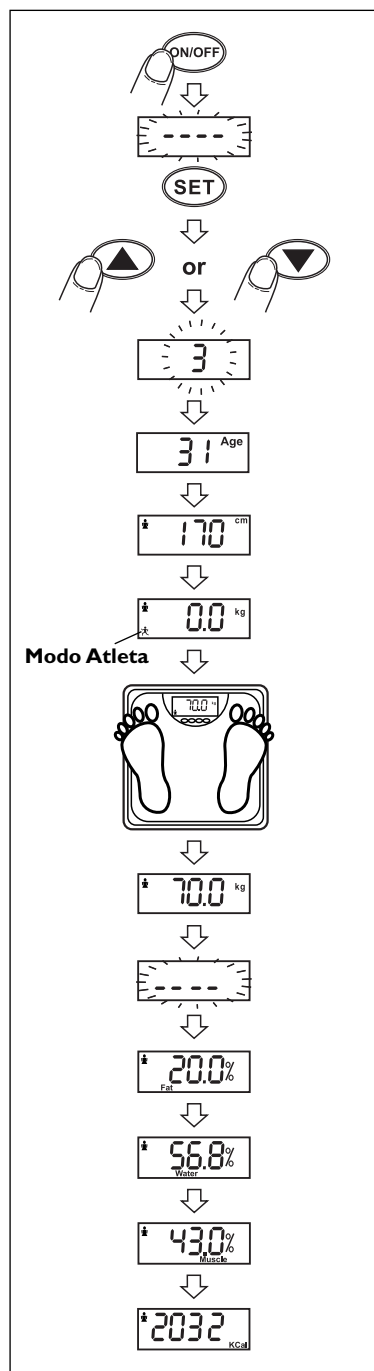
Para seleccionar el modo Atleta, pulse el botón ▲.

**Nota:** Esta función solamente está disponible para personas de 15 a 50 años

Se define como atleta a una persona que participa en una intensa actividad física de aproximadamente 12 horas por semana y que tiene una frecuencia cardiaca en reposo de aproximadamente 60 latidos por minuto o menos.

- 5) Cuando aparece el cero, descalzado, suba a la plataforma y no se mueva.
- 6) Después de 2-3 segundos aparece su peso.
- 7) Continúe de pie sobre la balanza mientras se toman sus otras lecturas.
- 8) Aparecen su % de grasa (Grasa/Fat), % de agua total (Agua/Water), % masa muscular (Músculo/Muscle) y BMR (Kcal) personales.

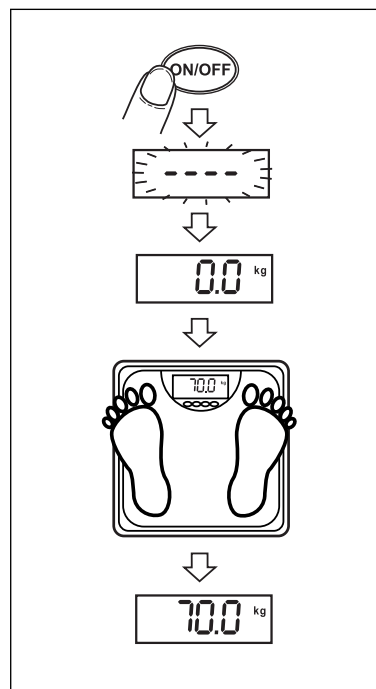
Los resultados se repiten y entonces la balanza se desactiva.



## LECTURA SÓLO DEL PESO

Coloque la balanza sobre una superficie nivelada.

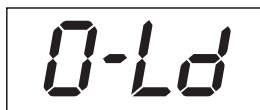
- 1) Pulse el botón de encendido para activar la balanza.
- 2) Aparece '----'. ESPERE
- 3) Aparece cero.
- 4) Mientras aparece cero, pise sobre la plataforma sin moverse.
- 5) Al cabo de unos segundos aparecerá su peso.



## INDICADORES DE ADVERTENCIA



'Lo' = Cambiar pila.



'O-Ld' = El peso excede la capacidad máxima.



'Err' = Fuera de gama, funcionamiento incorrecto o mal contacto de los pies.

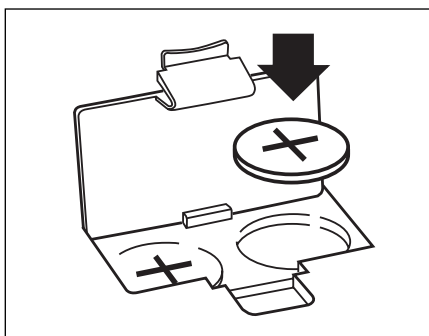


## ESPECIFICACIONES TÉCNICAS

80 cm - 220 cm  
 2'8" - 7'2"  
 6-100 años.  
 Hombre/Mujer  
 Memoria de 12 usuarios  
 Modo Niño = 6-12 años

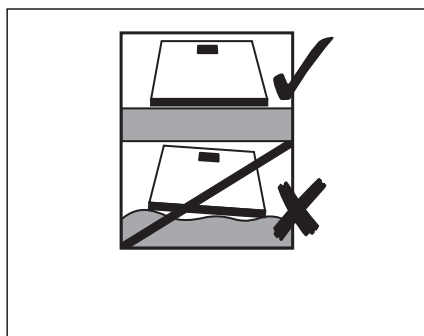
Modo Atleta = 15-50 años  
 d = 0,1 % grasa corporal  
 d = 0,1 % agua corporal  
 d = 0,1 % masa muscular  
 d = 1 kcal BMR

### PONER LAS PILAS BATTERY



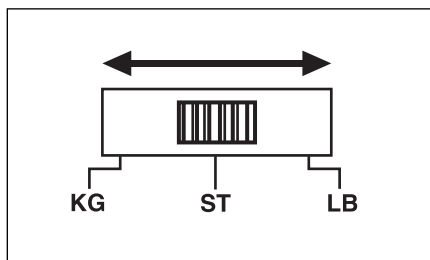
Necesita 2 pilas tipo CR2032.

### POSICIÓN



Situar la balanza en el suelo plano. **Para usar sobre moqueta, ajuste las patas para moqueta.**

### SELECCIONE LA UNIDAD DE PESO



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

## CONSEJOS DE USO Y CUIDADO

- Pésese siempre con la misma balanza, situada en la misma superficie del suelo.  
No compare las lecturas de pesos obtenidos con diferentes balanzas ya que habrá diferencias causadas por las tolerancias de fabricación
- La colocación de su balanza en un suelo duro y uniforme garantiza una exactitud y una regularidad óptimas.
- Para obtener resultados de una forma sistemática, se recomienda que realice las mediciones a la misma hora del día, preferiblemente al anochecer; antes de cenar.
- La balanza redondea la lectura hacia arriba o hacia abajo, al valor más cercano.  
Si se pesa dos veces y obtiene dos lecturas distintas, su peso es un valor intermedio.
- Limpie la balanza con un paño húmedo. No utilice agentes de limpieza químicos.
- No permita que la balanza se moje ya que esto puede dañar los componentes electrónicos.
- Trate la balanza con cuidado - es un instrumento de precisión. No la deje caer ni salte sobre ella.

## GUÍA DE RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS

- Cuando realice las mediciones de grasa corporal y agua corporal total debe estar descalzo.
- El estado de la piel de la planta de sus pies puede afectar la lectura.  
Para obtener la lectura más exacta y consistente posibles, límpiense los pies con un paño húmedo, dejándolos ligeramente húmedos antes de subir a la balanza.

## COME FUNZIONA QUESTA BILANCIA DI HOMEDICS?

La bilancia di HoMedics utilizza la tecnologia BIA (Analisi di Impedenza Bioelettrica) che trasmette un piccolissimo impulso elettrico attraverso il corpo per determinare la percentuale di grasso dal tessuto magro. Tale impulso elettrico è impercettibile e assolutamente sicuro. Il contatto con il corpo avviene attraverso delle piastre in acciaio inossidabile situate sulla pedana della bilancia.

Questo metodo calcola simultaneamente peso corporeo, grasso corporeo, acqua corporea totale, tasso metabolico basale (BMR) e massa muscolare, fornendo una misura più accurata dello stato di salute e forma fisica complessivi. Questa bilancia visualizza anche peso corporeo, grasso corporeo e acqua corporea totale di bambini e giovani di età compresa tra i 6 e i 17 anni. Per questa fascia di età non vengono visualizzati massa muscolare e BMR.

Questa bilancia memorizza i dati personali di 12 utenti. Oltre a essere una bilancia analizzatrice, può essere usata come una bilancia tradizionale.

## GRASSO CORPOREO: COSA SIGNIFICA?

Il corpo umano è costituito, tra le altre cose, da una percentuale di grasso, indispensabile per le funzioni e la salute del corpo stesso. Il grasso corporeo, infatti, protegge articolazioni e organi vitali, aiuta a regolare la temperatura del corpo, immagazzina vitamine e funge da riserva energetica per il corpo quando il cibo scarseggia. Tuttavia, l'eccesso o l'insufficienza di grasso corporeo possono pregiudicare la salute. È difficile calcolare la quantità di grasso corporeo guardandosi semplicemente allo specchio.

Ecco perché è importante misurare e monitorare la percentuale del proprio grasso corporeo. Essa fornisce una misura più accurata della propria forma fisica rispetto al solo peso corporeo. La perdita di peso potrebbe significare perdita di massa muscolare anziché di grasso ed è possibile avere un'elevata percentuale di grasso anche quando una bilancia indica 'normopeso'.

## ACQUA CORPOREA: PERCHÉ MISURARLA?

L'acqua corporea è l'elemento più importante del peso corporeo. Costituisce più della metà del peso corporeo totale e quasi due terzi della massa corporea magra (essenzialmente tessuto muscolare).

L'acqua svolge diversi ruoli importanti nel corpo:

Tutte le cellule presenti nel corpo, si tratti di cellule cutanee, ghiandolari, muscolari, cerebrali o di altro tipo, funzionano correttamente solo se dispongono di acqua in sufficiente quantità. L'acqua gioca anche un ruolo vitale nella regolazione della temperatura corporea, soprattutto attraverso la sudorazione.

La misura del peso e del grasso potrebbe risultare 'normale' ma il livello di idratazione corporea insufficiente per uno stato di salute sano.

## TASSO METABOLICO BASALE (BMR): COSA SIGNIFICA?

Il tasso metabolico basale (BMR) è la quantità di energia (in calorie) che il corpo brucia quando è a riposo per svolgere le normali funzioni corporee. Questo costante esercizio costituisce circa il 60-70% delle calorie che il corpo utilizza e comprende battito cardiaco, respirazione e mantenimento della temperatura corporea. Il BMR è influenzato da diversi fattori, tra cui età, peso corporeo, altezza, sesso, abitudini alimentari e motorie.

## PERCHÉ È IMPORTANTE CONOSCERE LA PROPRIA MASSA MUSCOLARE?

Secondo l'American College of Sports Medicine (ACSM), la massa muscolare magra può diminuire di quasi il 50% tra i 20 e i 90 anni. Se non si fa nulla per supplire a questa perdita, si perde massa muscolare e aumenta il grasso corporeo. È altresì importante conoscere la propria percentuale di massa muscolare durante la perdita di peso corporeo. Il corpo, quando è a riposo, brucia circa 110 calorie addizionali per ogni chilogrammo di massa muscolare acquisito. Alcuni vantaggi dell'aumento di massa muscolare includono:

- Ridurre il calo di forza, densità ossea e massa muscolare che accompagna l'avanzare dell'età
- Mantenere le articolazioni flessibili
- Guidare la perdita di peso se combinata a una dieta sana.

### VALORE NORMALE DI GRASSO CORPOREO E PERCENTUALE DI ACQUA CORPOREA TOTALE

UOMINI			DONNE		
ETÀ	GRASSO CORPOREO	ACQUA CORPOREA	ETÀ	GRASSO CORPOREO	ACQUA CORPOREA
6	12-20%	60%+	6	14-23%	50%+
7	13-20%		7	15-25%	
8	13-21%		8	15-26%	
9	13-22%		9	16-27%	
10	13-23%		10	16-28%	
11	13-23%		11	16-29%	
12	12-23%		12	16-29%	
13	12-22%		13	16-29%	
14	11-21%		14	16-30%	
15	10-21%		15	16-30%	
16	10-20%	60%	16	16-30%	50%
17	10-20%		17	15-30%	
18-29	8-19%		18-29	20-30%	
30-39	11-21%		30-39	22-32%	
40-49	13-23%		40-49	24-34%	
50-59	15-25%		50-59	26-36%	
60-69	17-27%	55%	60-69	28-38%	47%
		50%			45%

Figura 1

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

Figura 2

Se si utilizza la Modalità Atleta: è da notare che gli atleti possono avere un valore di grasso corporeo inferiore e un valore di acqua corporea superiore rispetto a quanto riportato sopra. Ciò dipende dal tipo di sport o attività motoria praticati.

I risultati di misurazione dell'acqua corporea sono influenzati dalla percentuale di grasso corporeo e massa muscolare. Se la percentuale di grasso corporeo è elevata oppure la percentuale di massa muscolare è bassa, la quantità di acqua corporea tenderà a essere bassa.

È importante ricordare che le misurazioni del peso corporeo, del grasso corporeo e dell'acqua corporea sono strumenti da utilizzare come parte del proprio stile di vita sano. Poiché le oscillazioni a breve termine dei valori sono normali, consigliamo di monitorare il vostro sviluppo su un lasso di tempo anziché su singole misurazioni giornaliere.

Questo prodotto è destinato solo all'uso domestico. Le donne in gravidanza devono usare esclusivamente la funzione di misurazione del peso corporeo.

**Si consiglia di consultare sempre un medico professionista prima di iniziare una dieta e programmi di esercizio fisico.**

**ATTENZIONE: Non utilizzare il prodotto se si è portatori di pacemaker o altri dispositivi medici impiantati. In caso di dubbio, consultare il proprio medico.**

## DOMANDE E RISPOSTE

### **In che modo viene misurata la mia percentuale di grasso corporeo e di acqua corporea?**

La bilancia "Health Station Plus" di HoMedics impiega un metodo di misurazione chiamato Analisi di Impedenza Bioelettrica (BIA). Un leggerissimo impulso elettrico viene trasmesso attraverso il corpo, passando per gambe e braccia. Questo impulso scorre facilmente nel tessuto muscolare magro, che è un buon conduttore di elettricità, ma non altrettanto facilmente nel tessuto grasso. Pertanto, misurando l'impedenza del corpo, ossia la sua resistenza al passaggio di corrente elettrica, è possibile determinare la quantità di massa muscolare, da cui si può stimare la percentuale di grasso e acqua nel corpo.

### **Qual è il valore della corrente elettrica trasmessa nel mio corpo durante la misurazione? È sicura?**

L'impulso di corrente è inferiore a 1 mA, quindi leggerissimo e assolutamente sicuro. Tale impulso è davvero impercettibile. Tuttavia, per prevenire la rottura dell'apparecchio, il suo utilizzo è sconsigliato a soggetti portatori di dispositivi medici elettronici impiantati, quali ad esempio pacemaker.

### **Se misuro il mio grasso corporeo e acqua corporea in momenti diversi della giornata, può variare notevolmente. Qual è il valore corretto?**

La lettura della percentuale di grasso corporeo varia a seconda della quantità di acqua corporea, la quale cambia durante tutto il corso della giornata. Non c'è un momento giusto o sbagliato della giornata in cui effettuare la misurazione, ma è preferibile farlo in un momento fisso quando il corpo si trova in condizioni normali di idratazione. È sconsigliabile effettuare misurazioni dopo un bagno o una sauna, a seguito di un intenso allenamento fisico oppure entro 1-2 ore dopo aver bevuto in quantità o dopo un pasto.

### **Un mio amico ha un Analizzatore del Grasso Corporeo prodotto da un altro fabbricante. Quando l'ho usato ho riscontrato una lettura del grasso corporeo diversa rispetto a quella ottenuta con la bilancia "Health Station Plus" di HoMedics. Perché?**

I vari Analizzatori del Grasso Corporeo calcolano la percentuale di grasso corporeo misurando parti del corpo diverse e utilizzando differenti algoritmi matematici. È consigliabile non fare confronti tra un apparecchio e l'altro ma utilizzare ogni volta lo stesso prodotto per monitorare qualsiasi eventuale cambiamento.

### **Come interpreto le letture della percentuale del mio grasso corporeo e acqua corporea?**

Si può fare riferimento alle tabelle relative al grasso corporeo e all'acqua corporea fornite con il prodotto, che vi aiuteranno a capire se le letture del vostro grasso e acqua corporei rientrano in una categoria sana (sulla base di parametri quali età e sesso).

### **Cosa devo fare se la mia percentuale di grasso corporeo è molto alta?**

Un'attenta dieta alimentare, il giusto apporto di liquidi e dell'attività fisica possono aiutarvi a ridurre la percentuale di grasso corporeo. Si consiglia di consultare sempre un medico professionista prima di iniziare qualsiasi programma alimentare o fisico.

### **Perché i valori di percentuale del grasso corporeo sono così diversi per gli uomini e le donne?**

Le donne, per natura, presentano una percentuale di grasso più elevata rispetto agli uomini in quanto la costituzione corporea è diversa per rispondere alle varie funzioni quali maternità, allattamento, ecc.

### **Cosa devo fare se la mia percentuale di acqua corporea è bassa?**

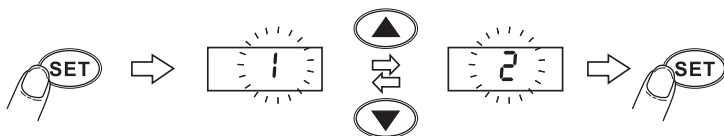
Assicuratevi di fornire con regolarità al vostro corpo l'apporto sufficiente di acqua e cercate di spostare la vostra percentuale di grasso nel valore sano.

### **Perché devo evitare di usare la bilancia "Health Station Plus" di HoMedics durante la gravidanza?**

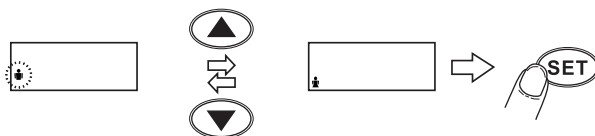
Durante la gravidanza, la composizione corporea di una donna cambia notevolmente per poter sostenere il feto in via di sviluppo. In queste circostanze, le misurazioni della percentuale di grasso corporeo potrebbero risultare errate e imprecise. Pertanto, si consiglia alle donne in gravidanza di usare il prodotto solo per le letture del peso corporeo.

## IMMISSIONE DEI DATI PERSONALI

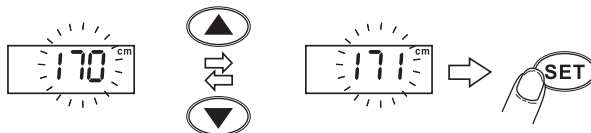
- 1) Premere il pulsante **[on/off]** per accendere la bilancia.
- 2) Mentre '----' lampeggia, premere il pulsante **[SET]** per attivare la procedura di configurazione.  
Il numero utente lampeggia.
- 3) Mentre il numero utente lampeggia, selezionare un numero utente premendo i pulsanti ▲ o ▼.  
Premere il pulsante **[SET]** per confermare la selezione.



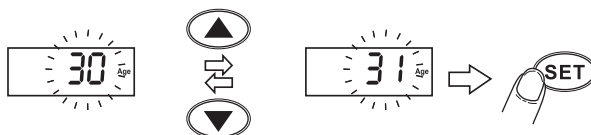
- 4) Il simbolo 'uomini' o 'donne' lampeggia. Premere il pulsante ▲ fino a quando il simbolo corretto lampeggia, quindi premere il pulsante **[SET]**.



- 5) Il display altezza lampeggia. Premere ▲ o ▼ fino a raggiungere il valore di altezza desiderato, quindi premere il pulsante **[SET]**.



- 6) Il display età lampeggia. Premere ▲ o ▼ fino a raggiungere il valore di età desiderato, quindi premere il pulsante **[SET]**.

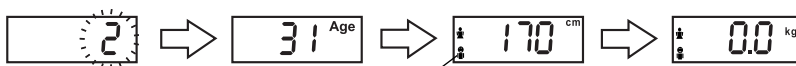


### Modalità Bambino:

Quando l'età è impostata sul range 6-12 anni, la Modalità Bambino viene selezionata automaticamente.

**Nota:** In Modalità Bambino vengono visualizzati solo peso, grasso corporeo e acqua corporea.

- 8) Il vostro numero utente lampeggia; quindi, età, altezza e sesso vengono visualizzati sul display. Attendere fino alla visualizzazione di '0.0' sul display, quindi attendere lo spegnimento della bilancia. La funzione memoria è impostata.



### Modalità Bambino

- 9) Ripetere la procedura per immettere i dati di un secondo utente oppure per modificare i dettagli di un utente.

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

**Suggerimento:** Durante la procedura di configurazione, premere **[on/off]** per uscire dal programma e ricominciare in qualsiasi momento.

## LETTURE DEL PESO E DEL GRASSO CORPOREO

Posizionare la bilancia su una superficie orizzontale piana.

- 1) Premere il pulsante **[on/off]** per accendere la bilancia.
- 2) Mentre '----' lampeggia, premere il pulsante **[SET]**.
- 3) Mentre il numero utente lampeggia, selezionare il vostro numero utente premendo i pulsanti **▲** o **▼**. Le vostre impostazioni vengono visualizzate.
- 4) Il numero zero viene visualizzato sul display.

### Modalità Atleta:

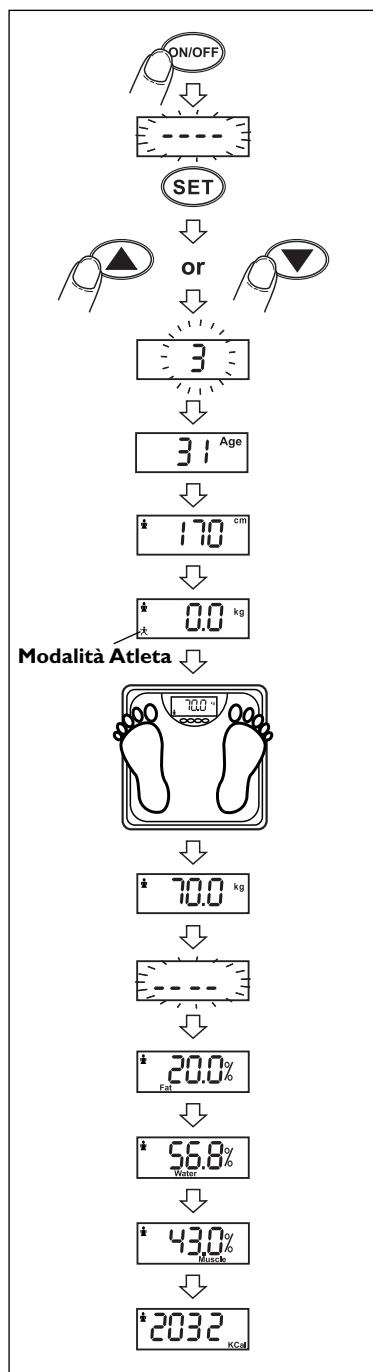
Per selezionare la Modalità Atleta premere il pulsante **▲**.

**Nota:** Questa funzione è disponibile solo per utenti di età compresa tra i 15 e i 50 anni.

Si definisce atleta una persona che pratica un'intensa attività fisica di circa 12 ore alla settimana e la cui frequenza cardiaca a riposo si aggira attorno ai 60 battiti al minuto o meno.

- 5) Quando lo zero viene visualizzato sul display, salire sulla pedana della bilancia a piedi nudi e rimanere immobili.
- 6) Dopo 2-3 secondi il peso viene visualizzato.
- 7) Rimanere in piedi sulla bilancia mentre vengono prese le altre misurazioni.
- 8) Vengono visualizzati la percentuale di grasso corporeo (Fat), la percentuale di acqua corporea (Water), la percentuale di massa muscolare (Muscle) e il BMR (Kcal).

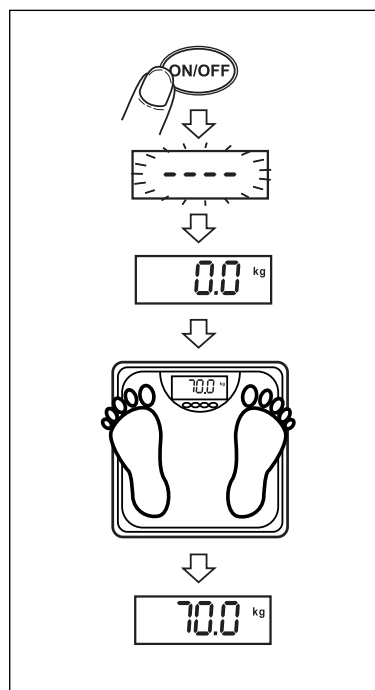
I risultati vengono visualizzati nuovamente, quindi la bilancia si spegne.



## LETTURA DEL SOLO PESO

Posizionare la bilancia su una superficie orizzontale piana.

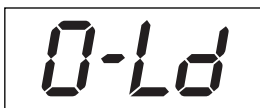
- 1) Premere il pulsante **ON/OFF** per accendere la bilancia.
- 2) '----' lampeggia. **ATTENDERE.**
- 3) Numero zero viene visualizzato sul display.
- 4) Quando lo zero viene visualizzato sul display, salire sulla pedana della bilancia e rimanere immobili.
- 5) Dopo alcuni secondi il vostro peso viene visualizzato sul display.



## INDICATORI DI AVVERTENZA



'Lo' = Sostituire la batteria.



'O-Ld' = Peso eccedente la capacità massima.



'Err' = Valore eccedente, operazione errata o contatto insufficiente dei piedi con la pedana.

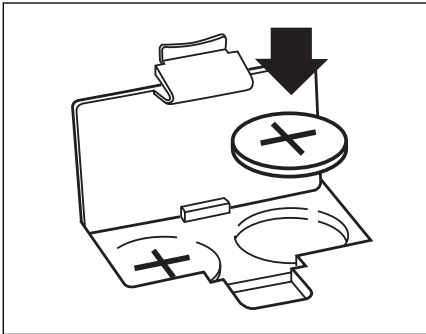


## SPECIFICHE TECNICHE

80 cm - 220 cm  
 2'8" - 7'2"  
 Adatto per persone dai 6 ai 100 anni  
 Uomo/Donna  
 Funzione memoria per 12 persone  
 Modalità Bambino = 6-12 anni

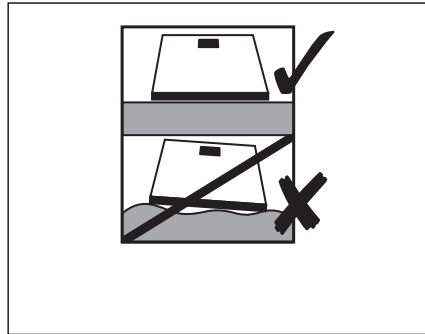
Modalità Atleta = 15-50 anni  
 $d = 0,1$  % grasso corporeo  
 $d = 0,1$  % acqua corporea  
 $d = 0,1$  % massa muscolare  
 $d = 1$  kcal BMR

## SPECIFICHE DI BATTERIA



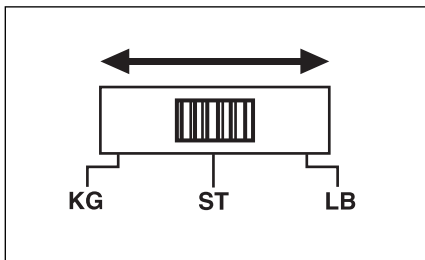
Inserire 2 batterie CR2032.

## POSIZIONE



Posizionare la bilancia sul pavimento. **Per l'utilizzo della bilancia su un tappeto, attaccare l'apposito tappetino fornito.**

## SELEZIONARE IL MODO PESO



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

## CONSIGLI PER L'USO E LA MANUTENZIONE

- Pesarsi sempre sulla stessa bilancia collocata sulla stessa superficie.  
Non confrontare letture di peso da una bilancia all'altra poiché si riscontrano alcune differenze dovute alle tolleranze di fabbricazione.
- Per ottenere la massima precisione e congruenza di misurazione, collocare la bilancia su una superficie piana e dura.
- Per misurazioni più uniformi, è consigliabile pesarsi alla stessa ora del giorno, preferibilmente la sera presto prima dei pasti.
- La bilancia arrotonda per eccesso o per difetto al valore più vicino. Se vi pesate due volte e ottenete due diverse misurazioni, il vostro peso corrisponde al valore intermedio.
- Pulire la bilancia con un panno umido. Non usare agenti detergenti chimici.
- Fare in modo che la bilancia non si saturi con acqua in quanto ciò potrebbe danneggiarne le parti elettroniche.
- La bilancia è uno strumento di precisione: maneggiarla con cura. Non farla cadere né saltarci sopra.

## RICERCA E RIPARAZIONE GUASTI

- È obbligatorio essere a piedi nudi quando si utilizzano le misurazioni del grasso corporeo e dell'acqua corporea totale.
- La condizione della pelle della pianta dei piedi può influire sulla misurazione. Per ottenere la massima precisione e congruenza di misurazione, pulire i piedi con un panno bagnato, lasciandoli leggermente umidi prima di salire sulla bilancia.

## HOE WERKT DEZE HOMEDICS WEEGSCHAAL?

Deze HoMedics weegschaal maakt gebruik van BIA (Bio Impedance Analysis)-technologie, waarmee een klein elektrisch stroomstootje door het lichaam wordt gestuurd om vet van mager weefsel te onderscheiden. Dit elektrische stroomstootje wordt niet door u gevoeld en is volkomen veilig. Er wordt contact met het lichaam gemaakt via roestvrij stalen kussentjes op het plateau van de weegschaal.

Deze methode berekent gelijktijdig uw persoonlijke gewicht, lichaamsvet, totale lichaamswater, Basal Metabolic Rate en spiermassa. U krijgt hierdoor een beter inzicht in uw algemene gezondheid en lichamelijke conditie. Deze weegschaal toont ook het gewicht, lichaamsvet en totale lichaamswater van kinderen en jonge volwassenen van 6-17 jaar. Spiermassa en BMR worden niet weergegeven voor deze leeftijdsgroep.

Deze weegschaal kan de persoonlijke gegevens van maximaal 12 gebruikers opslaan. U kunt deze weegschaal als analyse-weegschaal en als conventionele weegschaal gebruiken.

## LICHAAMSVET - WAT BETEKENT DAT?

Het menselijk lichaam bestaat onder andere uit een percentage vet. Dit vet is onmisbaar voor een gezond, goedwerkend lichaam. Het vormt een kussentje rond de gewrichten en beschermt vitale organen, het helpt bij het regelen van de lichaamstemperatuur, slaat vitamines op en helpt het lichaam zichzelf te onderhouden wanneer er weinig voedsel is. Teveel lichaamsvet, maar ook te weinig lichaamsvet kan echter een gevaar voor uw gezondheid vormen. Het is moeilijk om te schatten hoeveel lichaamsvet we in ons lichaam hebben door simpelweg in de spiegel te kijken.

Daarom is het belangrijke om uw lichaamsvetpercentage te meten en in de gaten te houden. Lichaamsvetpercentage geeft u een beter inzicht in uw fitheid dan alleen gewicht - de samenstelling van uw gewichtsverlies kan betekenen dat u meer spiermassa dan vet verliest - u kunt zelfs nog een hoog percentage vet hebben wanneer een weegschaal een 'normaal gewicht' aangeeft.

## LICHAAMSWATER - WAAROM MOET IK DIT METEN?

Lichaamswater is het allerbelangrijkste bestanddeel van het lichaamsgewicht. Het vertegenwoordigt meer dan de helft van uw totale gewicht en bijna tweederde van uw magere lichaamsmassa (voornamelijk spieren).

Water is in meerdere opzichten belangrijk voor uw lichaam:

Alle cellen in het lichaam, of het nu in de huid, de klieren, de spieren, de hersenen of ergens anders is, kunnen alleen goed functioneren als ze voldoende water hebben. Water speelt ook een belangrijke rol bij het regelen van de temperatuurbalans van het lichaam, met name door transpiratie.

De combinatie van uw gewicht en vetmeting kan 'normaal' lijken, maar het kan zijn dat het niveau van de waterhuishouding van uw lichaam onvoldoende is voor een gezond leven.

## BASAL METABOLIC RATE (BMR) - WAT BETEKENT DAT?

Uw Basal Metabolic Rate (BMR) is een schatting van de energie (gemeten in calorieën) die het lichaam verbruikt in rust om de normale lichaamsfuncties te onderhouden. Dit voortdurende werk is goed voor ongeveer 60-70% van de calorieën die het lichaam verbruikt. Hieronder vallen ook het slaan van het hart, ademen en het op peil houden van de lichaamstemperatuur. Uw BMR wordt beïnvloed door een aantal factoren, waaronder leeftijd, gewicht, lengte, geslacht en eet- en bewegingsgewoontes.

## WAAROM MOET IK MIJN SPIERMASSA WETEN?

Volgens het American College of Sports Medicine (ACSM) kan de magere spiermassa met bijna 50 procent afnemen tussen de leeftijd van 20 en 90 jaar. Indien u niets doet om dat verlies op te vangen, krijgt u steeds minder spieren en meer vet. Het is ook belangrijk om uw spiermassapercentage te weten als u aan het afvallen bent. In rust verbrandt het lichaam ongeveer 110 calorieën extra voor elke kilo spieren die u ontwikkelt.

Enkele voordelen van het ontwikkelen van spiermassa:

- U brengt een ommekeer teweeg in de afname van kracht, botdichtheid en spiermassa die gepaard gaat met het ouder worden.
- Onderhoud van soepele gewrichten.
- Leidt in combinatie met een gezond dieet tot gewichtsafname.

### NORMAAL GEZOND NIVEAU PERCENTAGE LICHAAMSVET EN TOTAAL LICHAAMSWATER

MAN			VROUW				
LEEFTIJD	LICHAAMSVET	LICHAAMSWATER	LEEFTIJD	LICHAAMSVET	LICHAAMSWATER		
6	12-20%	60%+	6	14-23%	50%+		
7	13-20%		7	15-25%			
8	13-21%		8	15-26%			
9	13-22%		9	16-27%			
10	13-23%		10	16-28%			
11	13-23%		11	16-29%			
12	12-23%		12	16-29%			
13	12-22%		13	16-29%			
14	11-21%		14	16-30%			
15	10-21%		15	16-30%			
16	10-20%		16	16-30%			
17	10-20%		17	15-30%			
18-29	8-19%		60%	18-29		20-30%	50%
30-39	11-21%			30-39		22-32%	
40-49	13-23%	40-49		24-34%			
50-59	15-25%	50-59		26-36%			
60-69	17-27%	60-69		28-38%			
		55%			47%		
		50%		45%			

Fig. 1

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

Fig. 2

Voor mensen die de atleetstand gebruiken: denk erom dat atleten een lager niveau voor lichaamsvet kunnen hebben en een hoger niveau voor water dan hierboven staat aangegeven, afhankelijk van het type sport of activiteit dat zij beoefenen.

De resultaten van lichaamswatermetingen worden beïnvloed door het aandeel lichaamsvet en spieren. Als het aandeel lichaamsvet hoog is, of het aandeel spieren laag, zullen de resultaten voor lichaamswater meestal laag zijn.

Het is belangrijk u te realiseren dat metingen zoals lichaamsgewicht, lichaamsvet en lichaamswater hulpmiddelen voor u zijn als onderdeel van een gezonde leefstijl. Omdat schommelingen over een korte periode normaal zijn, raden wij u aan uw voortgang gedurende langere tijd bij te houden. Dit is beter dan u te richten op de uitkomsten van een enkele dag.

Dit product is alleen bedoeld voor huishoudelijk gebruik. Zwangere vrouwen dienen alleen de gewichtfunctie te gebruiken.

**U dient altijd medisch advies te vragen voordat u begint met diëten en trainingsprogramma's.**

**PAS OP! Gebruik dit product niet als u een pacemaker of een ander medisch apparaat hebt. Indien u twijfelt, raadpleeg uw dokter.**

## VRAGEN EN ANTWOORDEN

### Hoe worden mijn lichaamsvet en water precies gemeten?

De HoMedics Health Station Plus weegschaal maakt gebruik van een meetmethode die bekend staat als Bioelectrical Impedance Analysis (BIA). Er wordt een miniem stroompje door uw lichaam gezonden, via uw voeten en benen. Dit stroompje gaat gemakkelijk door mager spierweefsel, dat een hoog vloeistofgehalte heeft, maar niet gemakkelijk door vet. Door de impedantie (d.w.z. de weerstand van het stroompje) te meten, kan de hoeveelheid spieren worden vastgesteld. Hieruit kan de hoeveelheid vet en water worden berekend.

### Wat is de waarde van het stroompje dat door mij heengaat als de meting plaatsvindt? Is het veilig?

Het stroompje is minder dan 1 mA, wat heel weinig is en volkomen veilig. U kunt het niet voelen. U moet er echter wel om denken dat u dit apparaat niet mag gebruiken als u een intern elektronisch medisch apparaat draagt, zoals een pacemaker. Dit uit voorzorg tegen een mogelijke verstoring van dat apparaat.

### Als ik mijn lichaamsvet en water op verschillende momenten van de dag meet, kan er behoorlijk veel verschil in zitten. Welke waarde is correct?

De meting van uw lichaamsvetpercentage varieert naar gelang de hoeveelheid lichaamswater, en deze verandert gedurende de dag. Er is geen goed of fout moment van de dag om een meting te doen, maar probeer wel vaste tijden aan te houden en kies een moment waarop de waterhuishouding van uw lichaam naar uw mening normaal is. Doe geen metingen nadat u een bad of sauna hebt genomen, nadat u intensief getraind hebt of binnen 1-2 uur nadat u veel gedronken hebt of een maaltijd hebt genuttigd.

### Mijn vriend heeft een weegschaal met lichaamsvetanalyse van een ander merk. Toen ik deze gebruikte, merkte ik dat ik een ander lichaamsvet % had dan op mijn HoMedics Health Station Plus weegschaal. Hoe kan dit?

De verschillende apparaten voor lichaamsvetanalyse doen metingen op verschillende delen van het lichaam en gebruiken verschillende wiskundige algoritmes om het percentage lichaamsvet te berekenen. Het beste advies is om geen vergelijkingen tussen apparaten te maken, maar altijd hetzelfde apparaat te gebruiken, zodat u een goed beeld krijgt van de veranderingen.

### Hoe moet ik de metingen van mijn lichaamsvet en waterpercentage interpreteren?

Raadpleeg de tabellen Lichaamsvet en Water die bij dit product horen. Hier kunt u aflezen of uw lichaamsvet en watermetingen binnen een gezonde categorie vallen (in relatie tot uw leeftijd en geslacht).

### Wat moet ik doen als mijn lichaamsvetmeting erg 'hoog' is?

Een verstandig dieet, vochtinname en een trainingsprogramma kunnen uw lichaamsvetpercentage doen afnemen. U dient altijd professionele medische begeleiding te vragen voordat u met zo'n programma begint.

### Waarom zijn de niveaus voor lichaamsvetpercentages zo verschillend voor mannen en vrouwen?

Vrouwen hebben van nature een hoger vetpercentage dan mannen, omdat hun lichaam anders gebouwd is in verband met zwangerschap, borstvoeding, etc.

### Wat moet ik doen als mijn waterpercentagemeting 'laag' is?

Zorg ervoor dat u regelmatig voldoende water drinkt en doe uw best om uw vetpercentage naar een gezond niveau te krijgen.

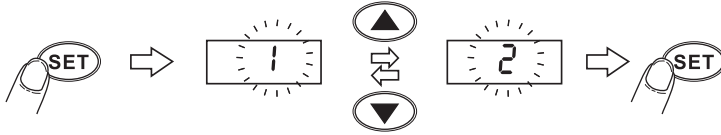
### Waarom kan ik de HoMedics Health Station Plus weegschaal niet gebruiken tijdens mijn zwangerschap?

Tijdens de zwangerschap verandert de samenstelling van het lichaam van de vrouw sterk, omdat het moet zorgen voor het zich ontwikkelende kind. Onder dergelijke omstandigheden kunnen metingen van lichaamsvetpercentages onnauwkeurig en misleidend zijn.

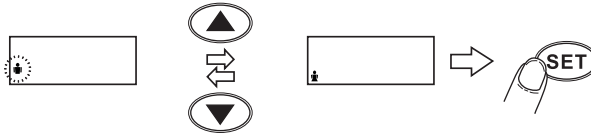
Zwangere vrouwen dienen daarom alleen de gewichtfunctie te gebruiken.

## PERSOONLIJKE GEGEVENSINVOER

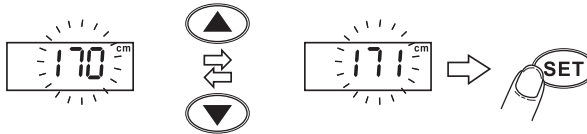
- 1) Druk de **on/off**-toets in om de weegschaal aan te zetten.
- 2) '----' knippert nu, druk vervolgens op de **SET**-toets om de instelprocedure te starten. Het gebruikersnummer knippert.
- 3) Terwijl het gebruikersnummer knippert, kiest u een gebruikersnummer door op de **▲**- of **▼**-toetsen te drukken. Druk op de **[SET]**-toets om uw keuze te bevestigen.



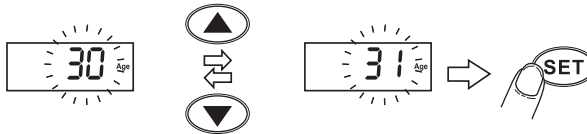
- 4) Het symbool voor man of vrouw knippert. Druk de **▲**-toets in totdat het juiste symbool knippert, druk vervolgens de **[SET]**-toets in.



- 5) Het symbool voor lengte knippert. Druk **▲** of **▼** in om uw lengte in te stellen, druk vervolgens op de **[SET]**-toets.



- 6) De leeftijd knippert op het display. Druk **▲** en **▼** in om uw leeftijd in te stellen, druk vervolgens op de **[SET]**-toets.



### Kinderstand:

Indien u een leeftijd instelt van 6-12 jaar, wordt automatisch voor de kinderstand gekozen.

**Let op:** In de kinderstand worden alleen gewicht, lichaamsvet en lichaamswater weergegeven.

- 8) Op het display knipperen achtereenvolgens uw gebruikersnummer, uw leeftijd, uw lengte en uw geslacht. Wacht tot '0.0' op het display verschijnt, laat vervolgens de weegschaal uitschakelen. Op dat moment is het geheugen ingesteld



- 9) Herhaal de procedure voor een tweede gebruiker of om gebruikersgegevens te wijzigen.

**Let op:** Om de gegevens uit het geheugen naar eigen inzicht te wijzigen of te overschrijven dient u dezelfde procedure te volgen.

**Tip:** Tijdens de instellingsprocedure kunt u op **[on/off]** drukken om de procedure te verlaten en op een ander moment weer te starten.

## METINGEN GEWICHT EN LICHAAMSVET

Plaats de weegschaal op een harde, platte ondergrond.

- 1) Druk de **on/off** toets in om de weegschaal aan te zetten.
- 2) Terwijl '----' knippert, drukt u op de **[SET]**-toets.
- 3) Terwijl het gebruikersnummer knippert, kiest u uw gebruikersnummer door op de **▲** of **▼**-toetsen te drukken.
- 4) Er verschijnt een nul.

### Atleetstand:

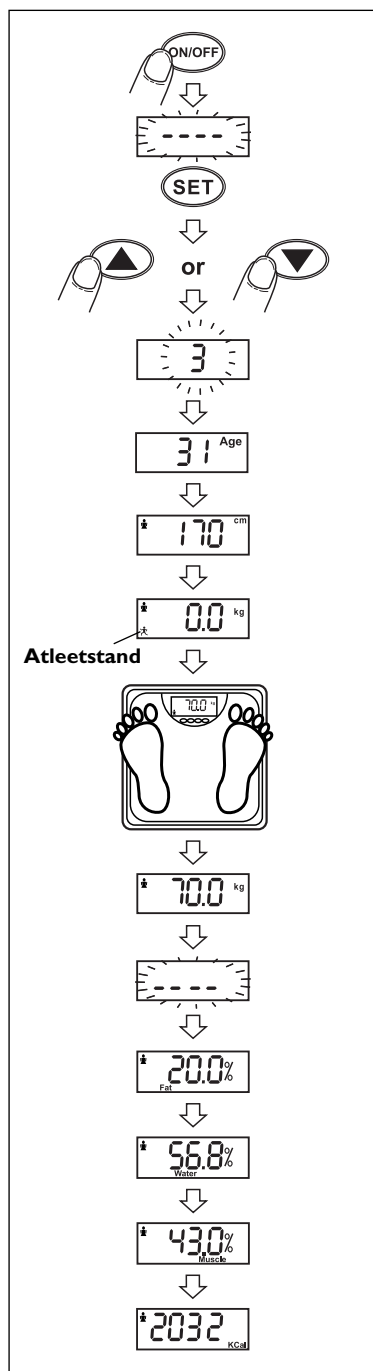
Om de atleetstand te kiezen drukt u op de **▲**-toets.

**Let op:** Deze stand is alleen beschikbaar indien u tussen de 15-50 jaar oud bent.

De definitie van een atleet is iemand die zich ongeveer 12 uur per week bezighoudt met intensieve fysieke activiteiten en een hartslag in rust heeft van ongeveer 60 slagen per minuut of minder.

- 5) Als de nul wordt weergegeven, stapt u blootsvoets op het plateau en blijft u stilstaan.
- 6) Na 2-3 seconden wordt uw gewicht weergegeven.
- 7) Blijf op de weegschaal staan terwijl de andere metingen worden verricht.
- 8) Uw lichaamsvet % (Fat), totale lichaamswater % (Water), spiermassa % (Muscle) en BMR (Kcal) verschijnen op het display.

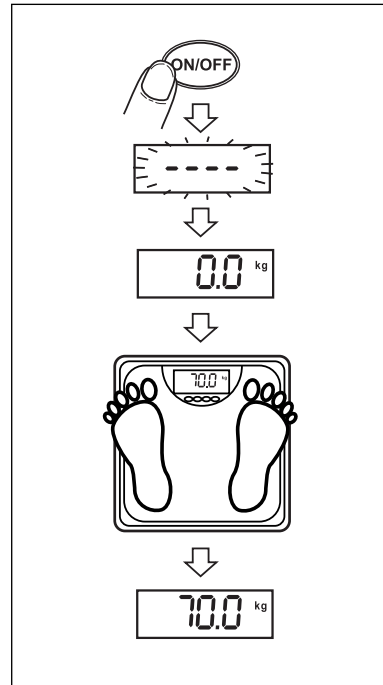
De resultaten worden herhaald en vervolgens schakelt de weegschaal uit.



## ALLEN GEWICHT TONEN

Plaats de weegschaal op een harde, platte ondergrond.

- 1) Druk de **ON/OFF** toets in om de weegschaal aan te zetten.
- 2) '----' knippert. WACHT.
- 3) Er verschijnt een nul.
- 4) Stap op het plateau als de nul op het display verschijnt en sta stil.
- 5) Na enkele seconden verschijnt uw gewicht op het display.



## WAARSCHUWINGSMELDINGEN



'Lo' = Batterij vervangen.



'O-Ld' = Gewicht is zwaarder dan maximale capaciteit.



'Err' = Valt buiten bereik, onjuiste handeling of slecht voetcontact.

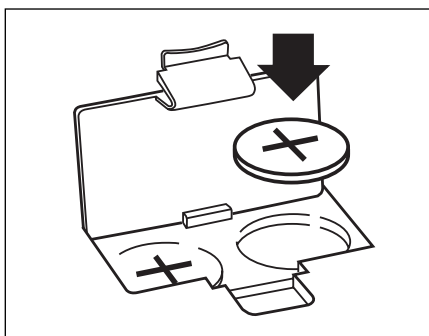


## TECHNISCHE SPECIFICATIE

80 cm - 220 cm  
 2'8" - 7'2"  
 6 - 100 jaar  
 Man/Vrouw  
 Geheugen voor 12 gebruikers  
 Kinderstand = 6-12 jaar

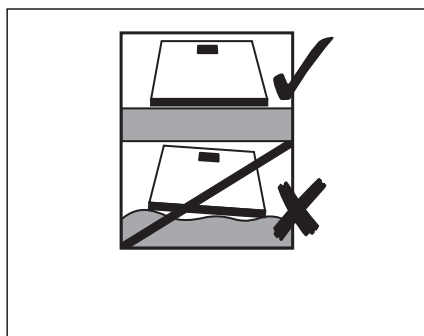
Atleetstand = 15-50 jaar  
 d = 0,1 % lichaamsvet  
 d = 0,1 % lichaamswater  
 d = 0,1 % spiermassa  
 d = 1 kcal BMR

## BATTERIJ PLAATSEN



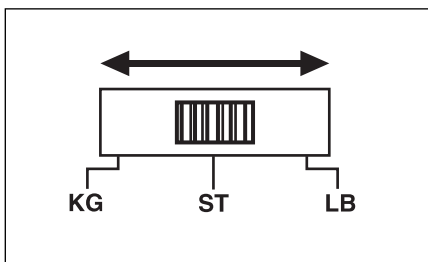
Heeft 2 CR2032-batterijen nodig.

## POSITIE



Zet de weegschaal op de grond. **Voor gebruik op vloerbedekking dient u de bijgevoegde tapijtvoetjes te monteren.**

## GEWICHTSEENHEID SELECTEREN



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

## ADVIES VOOR GEBRUIK EN ONDERHOUD

- Zet bij het wegen dezelfde weegschaal altijd op dezelfde plaats op de vloer. Vergelijk geen meetwaarden van verschillende weegschalen, aangezien er verschillen ontstaan door het fabricageproces.
- Plaats de weegschaal op een harde, vlakke vloer voor de grootste nauwkeurigheid en herhaalbaarheid van de meting.
- Het wordt aangeraden de meting steeds te doen op hetzelfde moment van de dag, bij voorkeur in de vroege avond voor de maaltijd, voor de meest constante resultaten.
- De weegschaal rondt naar de eerstvolgende stap naar boven of beneden af. Indien u zichzelf tweemaal weegt en u krijgt twee verschillende resultaten, dan ligt uw gewicht er tussenin.
- Reinig de weegschaal met een vochtige doek. Gebruik geen chemische reinigingsmiddelen.
- Er mag geen water in de weegschaal dringen, omdat hierdoor de elektronica beschadigd kan raken.
- Behandel de weegschaal voorzichtig; het is een precisie-instrument. Laat de weegschaal niet vallen en spring er niet op.

## PROBLEMEN OPlossen

- U dient de metingen voor lichaamsvet en totaal lichaamswater blootsvoets uit te voeren.
- De conditie van de huid onder uw voeten kan van invloed zijn op de meting. Om de meest precieze en constante resultaten te bereiken, dient u uw voeten af te vegen met een vochtig doek, zodat ze licht vochtig zijn voordat u op de weegschaal stapt.

## ΠΩΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΕΙ ΑΥΤΗ Η ΖΥΓΑΡΙΑ ΤΗΣ HOMEDICS

Αυτή η ζυγαριά της HoMedics χρησιμοποιεί τεχνολογία BIA (Bio Impedance Analysis), η οποία διαπερνά έναν απειροελάχιστο ηλεκτρικό παλμό μέσα από το σώμα ώστε να υπολογίσει την αναλογία λίπους και μυϊκής μάζας. Ο ηλεκτρικός παλμός δεν γίνεται αισθητός και είναι απολύτως ασφαλής. Η επαφή με το σώμα γίνεται μέσω πελμάτων από ανοξείδωτο ατσάλι στην πλατφόρμα της ζυγαριάς.

Η μέθοδος αυτή υπολογίζει ταυτόχρονα το προσωπικό σας βάρος, σωματικό λίπος, συνολικό νερό του σώματος, Ρυθμό Βασικού Μεταβολισμού και τη μυϊκή σας μάζα, δίνοντάς σας μια πιο ακριβή ένδειξη της συνολικής σας υγείας και φυσικής κατάστασης. Αυτή η ζυγαριά εμφανίζει επίσης το βάρος, το σωματικό λίπος και το συνολικό νερό του σώματος για παιδιά και νέους ηλικίας 6-17 ετών. Η μυϊκή μάζα και το BMR δεν εμφανίζονται για αυτό το εύρος ηλικιών.

Η ζυγαριά αυτή φυλά τα προσωπικά στοιχεία έως και 12 ατόμων. Εκτός από τη λειτουργία της ως ζυγαριάς-αναλυτή, μπορεί να χρησιμοποιηθεί και ως συμβατική ζυγαριά.

## ΣΩΜΑΤΙΚΟ ΛΙΠΟΣ - ΤΙ ΣΗΜΑΙΝΕΙ;

Το ανθρώπινο σώμα αποτελείται, μεταξύ άλλων, από ένα ποσοστό λίπους. Αυτό είναι ζωτικής σημασίας για ένα υγιές, λειτουργικό σώμα - προστατεύει τις αρθρώσεις και τα ζωτικά όργανα, βοηθά στη ρύθμιση της θερμοκρασίας του σώματος, αποθηκεύει βιταμίνες και βοηθά το σώμα να διατηρείται σε περιπτώσεις ανεπαρκούς τροφής. Ωστόσο, το υπερβολικά πολύ ή το υπερβολικά λίγο σωματικό λίπος μπορεί να είναι καταστροφικό για την υγεία σας. Είναι δύσκολο να μετρήσουμε πόσο σωματικό λίπος έχουμε στο σώμα μας κοιτώντας απλώς τον εαυτό μας στον καθρέφτη.

Για αυτόν το λόγο είναι σημαντικό να μετράτε και να παρακολουθείτε το ποσοστό σωματικού λίπους. Με το ποσοστό σωματικού λίπους έχετε μια καλύτερη μέτρηση της φυσικής σας κατάστασης και όχι μόνο του βάρους σας – η απώλεια βάρους μπορεί να συνηστιά

απώλεια μυϊκής μάζας και όχι λίπους - μπορεί να εξακολουθείτε να έχετε υψηλό ποσοστό λίπους ακόμη και όταν η ζυγαριά δείχνει 'φυσιολογικό βάρος'.

## ΝΕΡΟ ΣΩΜΑΤΟΣ - ΓΙΑΤΙ ΤΟ ΜΕΤΡΑΜΕ;

Το νερό του σώματος είναι το σημαντικότερο στοιχείο του σωματικού βάρους. Αντιπροσωπεύει το μισό του συνολικού σας βάρους και σχεδόν τα δύο τρίτα της άλιπης μάζας του σώματός σας (κυρίως μυς).

Το νερό παίζει πολλούς σημαντικούς ρόλους στο σώμα:

Όλα τα κύτταρα του σώματος, στο δέρμα, στους αδένες, στους μυς, στον εγκέφαλο ή οπουδήποτε αλλού, μπορούν να λειτουργήσουν σωστά μόνο εάν έχουν αρκετό νερό. Το νερό παίζει ζωτικό ρόλο στη ρύθμιση της ισορροπίας της θερμοκρασίας του σώματος, ιδιαίτερα μέσω της εφίδρωσης.

Ο συνδυασμός της μέτρησης του βάρους και του λίπους του σώματός σας μπορεί να φαίνεται 'φυσιολογικός' αλλά το επίπεδο ενυδάτωσης του σώματός σας μπορεί να είναι ανεπαρκές για μια υγιή ζωή.

## ΡΥΘΜΟΣ ΒΑΣΙΚΟΥ ΜΕΤΑΒΟΛΙΣΜΟΥ (BMR) - ΤΙ ΣΗΜΑΙΝΕΙ;

Ο ρυθμός βασικού μεταβολισμού (BMR) είναι μια εκτίμηση της ενέργειας (μετριέται σε θερμίδες) που καταναλώνεται από το σώμα, κατά την ανάπαυση, για τη διατήρηση των κανονικών λειτουργιών του σώματος. Αυτή η συνεχής εργασία αποτελεί περίπου το 60-70% των θερμίδων που χρησιμοποιεί το σώμα και περιλαμβάνει το χτύπημα της καρδιάς, την αναπνοή και τη διατήρηση της θερμοκρασίας του σώματός σας. Το BMR σας, επηρεάζεται από διάφορους παράγοντες, όπως η ηλικία, το βάρος, το ύψος, το φύλο, οι διατροφικές συνήθειες και οι συνήθειες άσκησης.

## ΓΙΑΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΓΝΩΡΙΖΩ ΤΗ ΜΥΪΚΗ ΜΟΥ ΜΑΖΑ;

Σύμφωνα με το American College of Sports Medicine (ACSM), η άλιπη μυϊκή μάζα μπορεί να μειωθεί κατά 50 περίπου τοις εκατό μεταξύ της ηλικίας των 20 και 90 ετών. Όταν δεν κάνετε κάτι για να αντικαταστήσετε αυτήν την απώλεια, χάνετε μυς και παίρνετε λίπος. Είναι επίσης σημαντικό να γνωρίζετε το ποσοστό % της μυϊκής σας μάζας κατά την απώλεια βάρους. Κατά την ανάπαυση, το σώμα καίει περίπου 110 επιπλέον θερμίδες για κάθε κιλό μύων που αποβάλλονται. Ορισμένα από τα πλεονεκτήματα απόκτησης μυϊκής μάζας είναι τα εξής:

- Αντιστροφή της μείωσης σε δύναμη, οστική πυκνότητα και μυϊκή μάζα που συνοδεύει την ηλικία.
- Διατήρηση των εύκαμπτων αρθρώσεων.
- Συνεισφορά στην απώλεια βάρους όταν συνδυάζεται με υγιεινή διατροφή.

### ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΟ ΕΥΡΟΣ ΣΩΜΑΤΙΚΟΥ ΛΙΠΟΥΣ ΚΑΙ ΠΟΣΟΣΤΟ ΣΥΝΟΛΙΚΟΥ ΝΕΡΟΥ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ

ΑΝΔΡΕΣ			ΓΥΝΑΙΚΕΣ		
ΗΛΙΚΙΑ	ΣΩΜΑΤΙΚΟ ΛΙΠΟΣ	ΝΕΡΟ ΣΩΜΑΤΟΣ	ΗΛΙΚΙΑ	ΣΩΜΑΤΙΚΟ ΛΙΠΟΣ	ΝΕΡΟ ΣΩΜΑΤΟΣ
6	12-20%	60%+	6	14-23%	50%+
7	13-20%		7	15-25%	
8	13-21%		8	15-26%	
9	13-22%		9	16-27%	
10	13-23%		10	16-28%	
11	13-23%		11	16-29%	
12	12-23%		12	16-29%	
13	12-22%		13	16-29%	
14	11-21%		14	16-30%	
15	10-21%		15	16-30%	
16	10-20%	60%	16	16-30%	50%
17	10-20%		17	15-30%	
18-29	8-19%		18-29	20-30%	
30-39	11-21%		30-39	22-32%	
40-49	13-23%		40-49	24-34%	
50-59	15-25%		50-59	26-36%	
60-69	17-27%	55%	60-69	28-38%	45%
		50%			

εικόνα 1

	ΠΟΣΟΣΤΟ % ΝΕΡΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ ΚΑΤΩ ΤΟΥ ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΟΥ	ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΟ ΚΑΙ ΠΑΝΩ ΠΟΣΟΣΤΟ % ΝΕΡΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ
<b>ΧΑΜΗΛΟ ΠΟΣΟΣΤΟ % ΣΩΜΑΤΙΚΟΥ ΛΙΠΟΥΣ</b>	Συνιστάται πρόγραμμα φυσικής κατάστασης και λήψη επαρκούς ποσότητας νερού	Συνιστάται πρόγραμμα φυσικής κατάστασης
<b>ΥΓΙΕΣ ΠΟΣΟΣΤΟ % ΣΩΜΑΤΙΚΟΥ ΛΙΠΟΥΣ</b>	Καλό βάρος και σωματικό λίπος, αλλά λήψη ανεπαρκούς ποσότητας νερού	<b>Ιδανική ισορροπία σωματικού λίπους, μυϊκής μάζας και βάρους</b>
<b>ΥΨΗΛΟ ΠΟΣΟΣΤΟ % ΣΩΜΑΤΙΚΟΥ ΛΙΠΟΥΣ</b>	Απαιτείται αλλαγή διατροφής και λήψη επαρκούς ποσότητας νερού	Απαιτείται αλλαγή διατροφής

εικόνα 2

Για άτομα που χρησιμοποιούν τη λειτουργία για αθλητές: Σημειώστε ότι οι αθλητές μπορεί να έχουν χαμηλότερο εύρος σωματικού λίπους και υψηλότερο εύρος νερού του σώματος από αυτό που παρουσιάζεται παραπάνω, ανάλογα με τον τύπο του αθλήματος ή της δραστηριότητας.

Τα αποτελέσματα της μέτρησης του νερού του σώματος επηρεάζονται από την αναλογία του σωματικού λίπους και των μυών. Εάν η αναλογία σωματικού λίπους είναι υψηλή ή η αναλογία των μυών είναι χαμηλή, τα αποτελέσματα του νερού του σώματος τείνουν να είναι χαμηλά.

Είναι σημαντικό να θυμάστε ότι οι μετρήσεις, όπως το σωματικό βάρος, το σωματικό λίπος και το νερό του σώματος αποτελούν εργαλεία που τα χρησιμοποιείτε ως μέρος ενός υγιούς τρόπου ζωής. Επειδή οι βραχυχρόνιες διακυμάνσεις είναι φυσιολογικές, σας προτείνουμε να παρακολουθείτε την πρόοδό σας και όχι να εστιάζετε στη μέτρηση μίας μόνο ημέρας.

Αυτό το προϊόν προορίζεται αποκλειστικά για οικιακή χρήση. Οι έγκυες γυναίκες πρέπει να χρησιμοποιούν μόνο τη λειτουργία ζύγισης.

**Θα πρέπει να ζητάτε πάντα ιατρική καθοδήγηση πριν προβείτε σε οποιαδήποτε δίαιτα και προγράμματα άσκησης.**

**ΠΡΟΣΟΧΗ:** Μην χρησιμοποιείτε αυτό το προϊόν εάν σας έχει τοποθετηθεί βιταμινωμένο ή οποιαδήποτε άλλη ιατρική συσκευή. Εάν δεν είστε βέβαιοι, συμβουλευθείτε το γιατρό σας.

## ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΚΑΙ ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ

### **Πώς ακριβώς μετράται το λίπος και το νερό του σώματός μου;**

Η ζυγαριά Health Station Plus της HoMedics χρησιμοποιεί μια μέθοδο μέτρησης, γνωστή ως Bioelectrical Impedance Analysis (BIA). Ένα πολύ μικρό ποσοστό ρεύματος περνά από το σώμα σας, μέσω των πελμάτων και των ποδιών σας. Αυτό το ρεύμα περνά εύκολα μέσα από τον άλιπο μυϊκό ιστό, που έχει υψηλή περιεκτικότητα σε υγρό, αλλά όχι τόσο εύκολα μέσα από το λίπος. Συνεπώς, μετρώντας τη σύνθετη αντίσταση του σώματός σας (δηλ. την αντίστασή του στο ρεύμα), μπορεί να προσδιοριστεί η ποσότητα των μυών. Από αυτό, μπορεί να υπολογιστεί η ποσότητα του λίπους και του νερού.

### **Πόση ποσότητα ρεύματος περνά από μέσα μου όταν λαμβάνεται η μέτρηση; Είναι ασφαλές;**

Το ρεύμα είναι λιγότερο από 1mA, το οποίο είναι πολύ λίγο και απόλυτα ασφαλές. Δεν μπορείτε καν να το νιώσετε. Σημειώστε ωστόσο ότι η συσκευή αυτή δεν πρέπει να χρησιμοποιείται από άτομα με οποιαδήποτε εσωτερική ηλεκτρονική ιατρική συσκευή, όπως βηματοδότης, ως προφύλαξη από διακοπή της συσκευής.

### **Εάν μετρήσω το λίπος και το νερό του σώματός μου διαφορετικές ώρες μέσα στην ημέρα, μπορεί να διαφέρουν σημαντικά. Ποια τιμή είναι η σωστή;**

Η μέτρηση του ποσοστού του σωματικού λίπους ποικίλει ανάλογα με την περιεκτικότητα του νερού του σώματος και το νερό στο σώμα αλλάζει κατά τη διάρκεια της ημέρας. Δεν υπάρχει σωστή ή λάθος ώρα της ημέρας για τη μέτρηση, αλλά φροντίστε να μετρίσετε σε τακτά χρονικά διαστήματα όταν θεωρείτε ότι το σώμα σας είναι κανονικά ενυδατωμένο. Αποφεύγετε να μετρίσετε μετά από μπάνιο ή σάουνα, μετά από έντονη άσκηση ή εντός 1-2 ωρών από τη στιγμή που ήπιατε ποσότητα υγρών ή από τη στιγμή που φάγατε ένα γεύμα.

### **Ένας φίλος μου έχει μια συσκευή ανάλυσης σωματικού λίπους άλλου κατασκευαστή. Όταν τη χρησιμοποιήσα, είδα ότι η μέτρηση του σωματικού λίπους ήταν διαφορετική από τη μέτρηση που δείχνει η ζυγαριά μου Health Station Plus της HoMedics. Γιατί συμβαίνει αυτό;**

Οι διάφορες συσκευές ανάλυσης σωματικού λίπους παίρνουν μετρήσεις από διαφορετικά μέρη του σώματος και χρησιμοποιούν διαφορετικούς μαθηματικούς αλγόριθμους για τον υπολογισμό του ποσοστού του σωματικού λίπους. Η καλύτερη συμβουλή είναι να μην συγκρίνετε τις μετρήσεις των διαφόρων συσκευών, αλλά να χρησιμοποιείτε την ίδια συσκευή κάθε φορά για να παρακολουθείτε οποιαδήποτε αλλαγή.

### **Πώς ερμηνεύω τις μετρήσεις των ποσοστών λίπους και νερού του σώματός μου;**

Ανατρέξτε στους πίνακες Σωματικό λίπος και νερό που συνοδεύουν το προϊόν. Θα σας καθοδηγήσουν στο να βρείτε εάν η μέτρηση του λίπους και του νερού στο σώμα σας εμπίπτει σε μια υγιή κατηγορία (σε σχέση με την ηλικία και το φύλο σας).

### **Τι πρέπει να κάνω εάν η μέτρηση του σωματικού μου λίπους είναι πολύ υψηλή;**

Μια λογική δίαιτα, λήψη υγρών και ένα πρόγραμμα άσκησης μπορούν να μειώσουν το ποσοστό του σωματικού σας λίπους. Θα πρέπει να ζητάτε πάντα ιατρική καθοδήγηση πριν προβείτε σε τέτοιου είδους πρόγραμμα.

### **Γιατί το εύρος του ποσοστού του σωματικού λίπους των ανδρών διαφέρει τόσο πολύ από αυτό των γυναικών;**

Η γυναίκες από τη φύση τους έχουν υψηλότερο ποσοστό λίπους από τους άνδρες, επειδή η διαμόρφωση του σώματός τους είναι διαφορετική λόγω της επικείμενης κύησης, του θηλασμού κ.λπ.

### **Τι πρέπει να κάνω εάν η μέτρηση του ποσοστού νερού του σώματός μου είναι 'χαμηλή';**

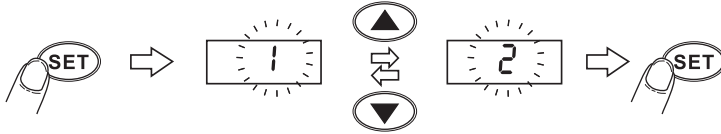
Πίνετε τακτικά επαρκή ποσότητα νερού και προσπαθήστε το ποσοστό του σωματικού σας λίπους να εμπίπτει στο υγιές εύρος.

### **Γιατί πρέπει να αποφεύγω τη χρήση της ζυγαριάς Health Station Plus της HoMedics ενώ είμαι έγκυος;**

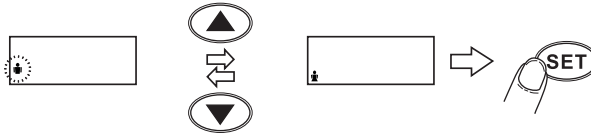
Κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης, η σύνθεση του σώματος της γυναίκας αλλάζει σημαντικά για να υποστηρίξει το αναπτυσσόμενο βρέφος. Υπό αυτές τις συνθήκες, οι μετρήσεις του ποσοστού του σωματικού λίπους μπορεί να είναι ανακριβείς και παραπλανητικές. Συνεπώς, οι έγκυες γυναίκες πρέπει να χρησιμοποιούν μόνο τη λειτουργία ζύγισης.

## ΚΑΤΑΧΩΡΗΣΗ ΠΡΟΣΩΠΙΚΩΝ ΔΕΔΟΜΕΝΩΝ

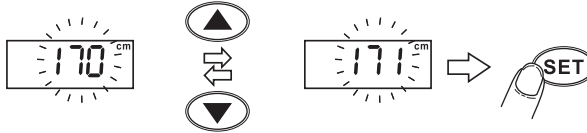
- 1) Πατήστε το κουμπί **on/off** για να ενεργοποιήσετε τη ζυγαριά.
- 2) Ενώ αναβοσβήνει η ένδειξη '----', πατήστε το κουμπί **SET** για να ενεργοποιήσετε τη διαδικασία ρύθμισης.  
Αναβοσβήνει το νούμερο του χρήστη.
- 3) Ενώ αναβοσβήνει το νούμερο του χρήστη, επιλέξτε ένα νούμερο χρήστη πατώντας το κουμπί ▲ ή ▼.  
Πατήστε το κουμπί **[SET]** για να επιβεβαιώσετε την επιλογή σας.



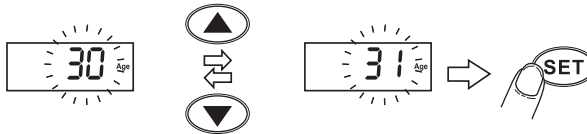
- 4) Θα αναβοσβήνει το αρσενικό ή το θηλυκό σύμβολο. Πατήστε το κουμπί ▲ έως ότου να αναβοσβήνει το σωστό σύμβολο και στη συνέχεια πατήστε το κουμπί **[SET]**.



- 5) Αναβοσβήνει η οθόνη του ύψους. Πατήστε ▲ ή ▼ ανάλογα για να ρυθμίσετε το ύψος σας και στη συνέχεια πατήστε το κουμπί **[SET]**.



- 6) Αναβοσβήνει η οθόνη της ηλικίας. Πατήστε ▲ ή ▼ ανάλογα για να ρυθμίσετε την ηλικία σας και στη συνέχεια πατήστε το κουμπί **[SET]**.



### Λειτουργία για παιδιά:

Όταν ρυθμιστεί η ηλικία από 6-12 ετών, επιλέγεται αυτόματα η λειτουργία για παιδιά.

**Σημείωση:** Στη λειτουργία για παιδιά, εμφανίζεται μόνο το βάρος, το σωματικό λίπος και το νερό του σώματος.

- 8) Θα αναβοσβήσει ο αριθμός σας χρήστη και στη συνέχεια θα εμφανιστούν η ηλικία, το ύψος και το φύλο σας. Περιμένετε μέχρι να εμφανιστεί η ένδειξη '0.0' και στη συνέχεια περιμένετε μέχρι η ζυγαριά να σβήσει. Στο σημείο αυτό, η μνήμη έχει ρυθμιστεί.



- 9) Επανάλαβετε τη διαδικασία για έναν δεύτερο χρήστη ή για να αλλάξετε τα στοιχεία χρήστη.

**Σημείωση:** Για να ενημερώσετε ή να αντικαταστήσετε τα αποθηκευμένα δεδομένα της μνήμης, ακολουθήστε την ίδια διαδικασία κάνοντας τις αλλαγές που θέλετε.

**Συμβουλή:** Κατά τη διαδικασία ρύθμισης, πατήστε **[on/off]** οποιαδήποτε στιγμή για να πραγματοποιήσετε έξοδο και να ξεκινήσετε από την αρχή.

## ΜΕΤΡΗΣΕΙΣ ΒΑΡΟΥΣ ΚΑΙ ΣΩΜΑΤΙΚΟΥ ΛΙΠΟΥΣ

Τοποθετήστε τη ζυγαριά σε μια λεία και επίπεδη επιφάνεια

- 1) Πατήστε το κουμπί [on/off] για να ενεργοποιήσετε τη ζυγαριά.
- 2) Ενώ αναβοσβήνει η ένδειξη '----', πατήστε το κουμπί [SET].
- 3) Ενώ αναβοσβήνει το νούμερο του χρήστη, επιλέξτε το δικό σας νούμερο χρήστη πατώντας το κουμπί ▲ ή ▼. Εμφανίζονται οι ρυθμίσεις σας.
- 4) Εμφανίζεται το μηδέν.

### Λειτουργία για αθλητές:

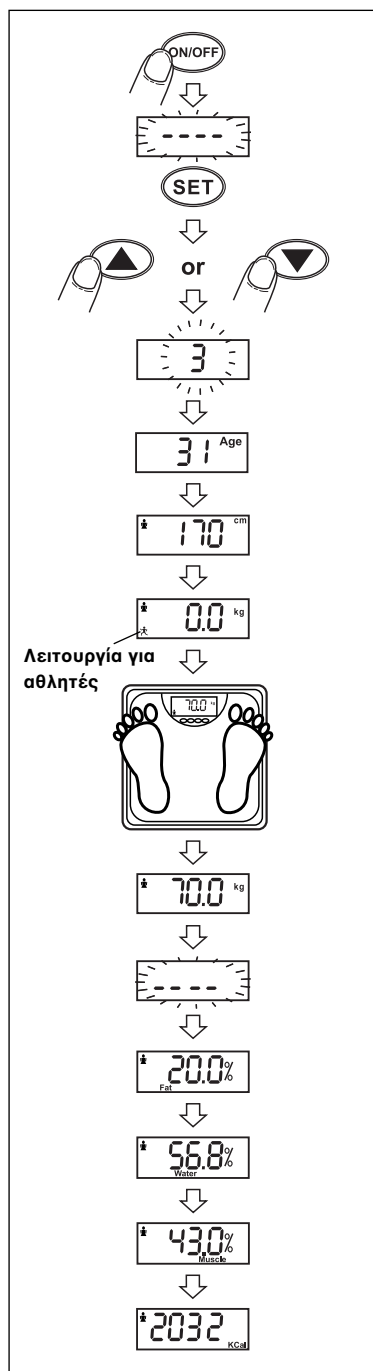
Για να επιλέξετε τη λειτουργία για αθλητές, πατήστε το κουμπί ▲.

**Σημείωση:** Η δυνατότητα αυτή είναι διαθέσιμη μόνο για άτομα ηλικίας μεταξύ 15-50 ετών.

Ως αθλητής ορίζεται ένα άτομο που έχει έντονη φυσική δραστηριότητα περίπου 12 ώρες την εβδομάδα και του οποίου η συχνότητα καρδιακών παλμών σε ανάπαυση είναι περίπου 60 παλμοί το λεπτό ή λιγότεροι.

- 5) Όταν εμφανιστεί το μηδέν, ανεβείτε ξυπόλητοι στην πλατφόρμα και σταθείτε ακίνητοι.
- 6) Μετά από 2-3 δευτερόλεπτα εμφανίζεται το βάρος σας.
- 7) Παραμείνετε ακίνητοι επάνω στη ζυγαριά ενώ λαμβάνονται και οι υπόλοιπες μετρήσεις.
- 8) Εμφανίζεται το ποσοστό % του σωματικού σας λίπους (Fat), το ποσοστό % του συνολικού νερού του σώματός σας (Water) και το BMR (Kcal).

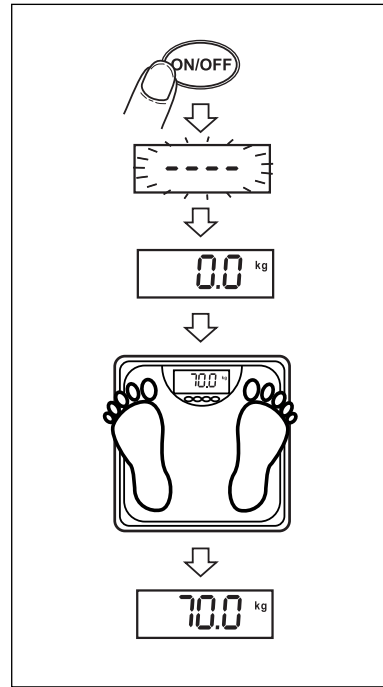
Τα αποτελέσματα επαναλαμβάνονται και στη συνέχεια η ζυγαριά απενεργοποιείται.



## ΜΟΝΟ ΜΕΤΡΗΣΗ ΒΑΡΟΥΣ

Τοποθετήστε τη ζυγαριά σε μια λεία και επίπεδη επιφάνεια

- 1) Πατήστε το κουμπί ON/OFF για να ενεργοποιήσετε τη ζυγαριά.
- 2) Θα αναβοσβήσει η ένδειξη '----'. ΠΕΡΙΜΕΝΕΤΕ
- 3) Θα εμφανιστεί η ένδειξη μηδέν.
- 4) Ενώ εμφανίζεται η ένδειξη μηδέν, πατήστε επάνω στην πλατφόρμα και σταθείτε ακίνητοι.
- 5) Μετά από λίγα δευτερόλεπτα εμφανίζεται το βάρος σας



## ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΤΙΚΕΣ ΕΝΔΕΙΞΕΙΣ



'Lo' = Αντικαταστήστε τη μπαταρία.



'O-Ld' = Το βάρος υπερβαίνει τη μέγιστη ικανότητα ζύγισης.



'Err' = Εκτός εύρους, εσφαλμένη λειτουργία ή κακή επαφή των πελμάτων.

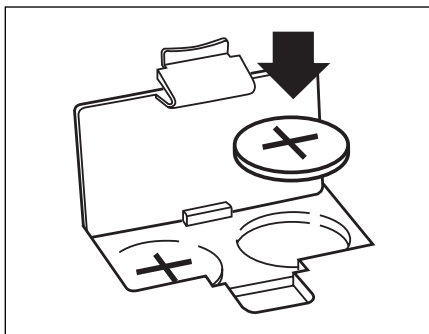


## ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΠΡΟΔΙΑΓΡΑΦΕΣ

80 cm - 220 cm  
 2'8" - 7'2"  
 6 - 100 ετών  
 Άνδρας/Γυναίκα  
 Μνήμη για 12 χρήστες  
 Λειτουργία για παιδιά = 6-12 ετών

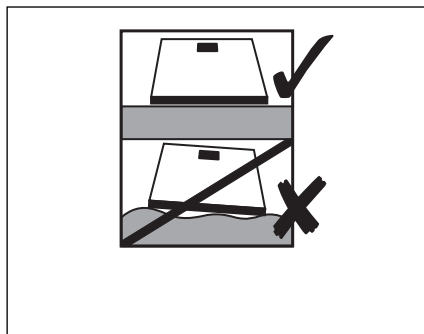
Λειτουργία για αθλητές = 15-50 ετών  
 $d = 0,1\%$  σωματικού λίπους  
 $d = 0,1\%$  νερού του σώματος  
 $d = 0,1\%$  μυϊκής μάζας  
 $d = 1$  kcal BMR

### ΜΠΑΤΑΡΙΑ



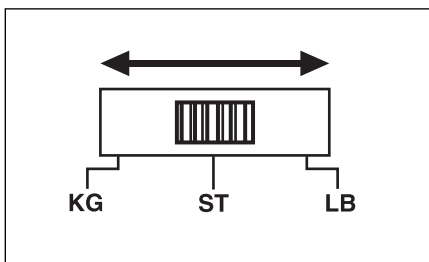
Απαιτεί 2 μπαταρίες τύπου CR2032.

### ΘΕΣΗ



Τοποθετήστε τη ζυγαριά σε επίπεδη επιφάνεια. **Για χρήση επάνω σε χαλί ή μοκέτα, προσθέστε τα ειδικά ποδαράκια της ζυγαριάς.**

### ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΖΥΓΙΣΗΣ



Ρυθμίστε τον διακόπτη στο κάτω μέρος του προϊόντος στη θέση KG, ST ή LB

## ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΤΗ ΧΡΗΣΗ ΚΑΙ ΤΗΝ ΦΡΟΝΤΙΔΑ

- Πάντα να ζυγίζετε στην ίδια ζυγαριά, η οποία είναι τοποθετημένη στην ίδια επιφάνεια δαπέδου. Μην συγκρίνετε τις μετρήσεις βάρους μιας ζυγαριάς με μιας άλλης, γιατί θα υπάρχουν διαφορές λόγω κατασκευαστικών ανοχών.
- Αν τοποθετήσετε τη ζυγαριά σας σε σκληρό, επίπεδο δάπεδο, εξασφαλίζετε τη μεγαλύτερη δυνατή ακρίβεια και συνέπεια των μετρήσεων.
- Για πιο συνεπή αποτελέσματα, συνιστάται να μετρίστε την ίδια ώρα της ημέρας, κατά προτίμηση χωρίς το βράδυ πριν από το γεύμα.
- Η ζυγαριά σας στρογγυλοποιεί τις μετρήσεις προς τα επάνω ή προς τα κάτω, προς την πλησιέστερη τιμή που μπορεί να εμφανίσει. Αν ζυγιστείτε δύο φορές και οι μετρήσεις διαφέρουν, το βάρος σας βρίσκεται μεταξύ των δύο μετρήσεων.
- Καθαρίζετε τη ζυγαριά σας με ένα ελαφρά βρεγμένο πανί. Μην χρησιμοποιείτε χημικά καθαριστικά.
- Μην αφήνετε τη ζυγαριά σας να βραχεί, αφού έτσι μπορεί να προκληθεί βλάβη στα ηλεκτρονικά της.
- Φροντίζετε τη ζυγαριά σας προσεκτικά - είναι ένα ευαίσθητο όργανο ακριβείας. Μην την αφήνετε να πέσει και μην ανεβαίνετε επάνω της πηδώντας.

## ΟΔΗΓΟΣ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΩΝ

- Πρέπει να είστε ξυπόλητοι όταν χρησιμοποιείτε τις μετρήσεις σωματικού λίπους και συνολικού νερού του σώματος.
- Η κατάσταση του δέρματος του πέλματός σας μπορεί να επηρεάσει τη μέτρηση. Για να λάβετε την πιο ακριβή και συνεπή μέτρηση, πριν πατήσετε επάνω στη ζυγαριά, σκουπίστε τα πέλματά σας με ένα ελαφρώς βρεγμένο πανί, αφήνοντάς τα ελαφρώς υγρά.

## КАКОВ ПРИНЦИП ДЕЙСТВИЯ ДАННЫХ ВЕСОВ КОМПАНИИ HOMEDICS?

В данных весах компании HoMedics используется метод биоимпедансного анализа, при котором для определения того, какая ткань является жировой, через тело пропускается сверхслабый импульс электрического тока, который не ощущается организмом и является совершенно безопасным. Контакт с телом осуществляется через контактные площадки из нержавеющей стали на платформе весов.

Этот метод позволяет одновременно определить массу тела, массу жировой ткани, количество воды в организме интенсивность основного обмена и массу мышечной ткани, предоставляя уточненные сведения об общем состоянии здоровья и физической форме. Эти весы также позволяют определить вес, количество жировой ткани и общее количество воды в организме подростков в возрасте от 6 до 17 лет. Для этой возрастной категории масса мышечной ткани и интенсивность основного обмена не отображаются.

Данные весы сохраняют персональные данные для 12 пользователей. Весы-анализатор также могут использоваться в качестве обычных весов.

## КОЛИЧЕСТВО ЖИРА В ОРГАНИЗМЕ – ЧТО ЭТО ОЗНАЧАЕТ?

Человеческое тело состоит, среди других компонентов, из процента жиров. Жир является жизненно важным для здорового функционирования организма – он амортизирует суставы и защищает жизненные органы, помогает регулировать температуру тела, запасает витамины и помогает организму поддерживать жизненные силы, когда не хватает еды. Однако, слишком большое или недостаточное количество жира в организме может быть вредным для Вашего здоровья. Трудно оценить, какое количество жира имеется в организме, просто глядя на себя в зеркало.

Вот почему важно измерять и контролировать процентное содержание жира в организме. Процентное содержание жира в организме даёт Вам лучшее представление о Вашей физической форме, чем простое измерение веса – структура Вашей потери веса может означать, что Вы скорее теряете мышечную массу, а не жир – Вы всё ещё можете иметь высокое процентное содержание жира даже когда весы показывают «нормальный вес».

## КОЛИЧЕСТВО ВОДЫ В ОРГАНИЗМЕ - ЗАЧЕМ ЕГО ИЗМЕРЯТЬ?

Вода в организме является самым важным компонентом веса тела. Вода составляет больше половины Вашего общего веса и почти две трети Вашей безжировой компоненты массы тела (преимущественно, мышц).

Вода играет множество важных ролей в организме.

Все клетки тела, находятся ли они в коже, железах, мышцах, мозгу или где-либо ещё, могут правильно функционировать только тогда, когда в них находится достаточно воды. Вода также играет жизненно важную роль в регулировании теплового баланса тела, особенно через потоотделение.

Сочетание измерений Вашего веса и количества жира может выглядеть «нормальным», но уровень гидратации может быть недостаточным для здорового существования.

## ИНТЕНСИВНОСТЬ ОСНОВНОГО ОБМЕНА – ЧТО ЭТО ОЗНАЧАЕТ?

Интенсивность Вашего основного обмена является оценкой энергии (измеренной в калориях), затрачиваемой организмом в состоянии покоя, чтобы поддерживать нормальные функции тела. Эта непрерывная работа забирает до 60-70% калорий, которые использует организм, и включает в себя биение Вашего сердца, потоотделение и поддержание температуры тела. На Вашу интенсивность основного обмена оказывает влияние множество факторов, включая возраст, вес, рост, пол, особенности режима питания и физических упражнений.

## ЗАЧЕМ МНЕ НУЖНО ЗНАТЬ МОЮ МЫШЕЧНУЮ МАССУ?

Согласно данным Американского Колледжа Спортивной Медицины (ACSM), безжировая мышечная масса может уменьшиться почти на 50 процентов между возрастными от 20 лет до 90. Если Вы ничего не делаете, чтобы заместить эту потерю, Вы теряете мышцы и увеличиваете количество жира. Также важно знать процентное содержание Вашей мышечной массы во время потери веса. В состоянии покоя тело сжигает приблизительно 110 дополнительных калорий на каждый килограмм прироста мышц. Некоторые преимущества прироста мышечной массы включают в себя:

- Реверсирование убывания силы, плотности костей и мышечной массы, которые сопровождают старение.
- Поддержание гибкости суставов.
- Направленное уменьшение веса в сочетании со здоровой диетой.

**НОРМАЛЬНЫЙ ЗДОРОВЫЙ ДИАПАЗОН КОЛИЧЕСТВА ЖИРА В ОРГАНИЗМЕ И ПРОЦЕНТНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕГО КОЛИЧЕСТВА ВОДЫ В ОРГАНИЗМЕ**

МУЖЧИНА			ЖЕНЩИНА		
ВОЗРАСТ	ЖИР В ОРГАНИЗМЕ	ВОДА В ОРГАНИЗМЕ	ВОЗРАСТ	ЖИР В ОРГАНИЗМЕ	ВОДА В ОРГАНИЗМЕ
6	12-20%	60%+	6	14-23%	50%+
7	13-20%		7	15-25%	
8	13-21%		8	15-26%	
9	13-22%		9	16-27%	
10	13-23%		10	16-28%	
11	13-23%		11	16-29%	
12	12-23%		12	16-29%	
13	12-22%		13	16-29%	
14	11-21%		14	16-30%	
15	10-21%		15	16-30%	
16	10-20%		16	16-30%	
17	10-20%		17	15-30%	
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%

**Рисунок 1**

	КОЛИЧЕСТВО ВОДЫ В ОРГАНИЗМЕ НИЖЕ НОРМАЛЬНОГО %	КОЛИЧЕСТВО ВОДЫ В ОРГАНИЗМЕ НОРМАЛЬНОЕ И ВЫШЕ НОРМАЛЬНОГО %
<b>НИЗКОЕ СОДЕРЖАНИЕ ЖИРА В ОРГАНИЗМЕ %</b>	Рекомендуется программа оздоровительной гимнастики, обеспечьте достаточное потребление воды	Рекомендуется программа оздоровительной гимнастики
<b>ЗДОРОВОЕ СОДЕРЖАНИЕ ЖИРА В ОРГАНИЗМЕ %</b>	Вес и количество жира в организме в норме, но недостаточное потребление воды	<b>Идеальный баланс количества жира в организме, мышечной массы и веса</b>
<b>ВЫСОКОЕ СОДЕРЖАНИЕ ЖИРА В ОРГАНИЗМЕ %</b>	Требуется изменение режима питания, обеспечьте достаточное потребление воды	Требуется изменение режима питания

**Рисунок 2**

Для тех, кто использует спортивный режим: обратите внимание, что спортсмены могут иметь более низкий предел количества жира в организме и более высокий предел количества воды, чем указано выше, в зависимости от вида спорта или деятельности.

На результаты измерения количества воды в организме оказывает влияние соотношение количества жира и мышц в организме. Если доля количества жира в организме является высокой или доля количества мышц – низкой, тогда количество воды в организме имеет тенденцию быть низким.

Важно помнить, что измерения, такие как вес тела, количество жира в организме и количество воды в организме, являются для Вас инструментами для использования их в качестве части Вашего здорового образа жизни. Так как кратковременные флуктуации являются нормальными, мы предлагаем, чтобы Вы лучше составляли график Вашего прогресса во времени, чем фокусировались бы на изменениях в отдельные дни.

Это изделие предназначено только для бытового использования. Беременные женщины должны использовать только функцию взвешивания.

**Прежде, чем сесть на диету и выполнять программу физических упражнений, всегда необходимо получить профессиональный медицинский совет.**

**ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ: Не пользуйтесь этим изделием, если у Вас установлен электронный стимулятор сердца или другое медицинское устройство. В случае сомнения проконсультируйтесь с Вашим врачом.**

## ВОПРОСЫ И ОТВЕТЫ

### **Насколько точно измеряются количества жира и воды в моем организме?**

Весы «Станция здоровья плюс» компании ХоМедикс используют технологию биоимпедансного анализа. Сверхмалый ток пропускается через Ваше тело, поступая через ступни и ноги. Этот ток легко протекает через безжировую мышечную ткань, которая имеет высокое содержание жидкости, но плохо проходит через жир. Таким образом, измеряя импеданс Вашего тела (т.е. его сопротивление току), может быть определено количество мышц. Исходя из этого, затем может быть оценено количество жира и воды.

### **Какой является величина тока, проходящего через меня, когда выполняется измерение? Безопасно ли это?**

Ток будет меньше, чем 1 мА (1 миллиампер), что является очень малой величиной и совершенно безопасно. Вы не сможете его почувствовать. Однако, пожалуйста, обратите внимание, что это изделие не должно использоваться теми, у кого имеется внутреннее электронное медицинское устройство, такое как электронный стимулятор сердца, чтобы предотвратить нарушение работы стимулятора.

### **Если я измеряю количества жира и воды в моем организме в различное время в течение дня, они могут значительно варьироваться. Какое значение является правильным?**

Процентное содержание жира в Вашем теле варьируется в зависимости от содержания воды в организме, а оно изменяется в течение дня. Не существует правильного или неправильного времени дня, чтобы проводить измерения, но поставьте своей целью проводить измерения в одно и то же постоянное время, когда Вы считаете, что Ваш организм нормально гидратирован. Избегайте проводить измерения после принятия ванны или сауны, после интенсивных физических упражнений или в пределах 1 – 2 часов после того, как Вы много пили или принимали пищу.

### **У моего друга есть анализатор жира в организме, произведенный другим изготовителем. Когда я им пользовалась, я обнаружил, что он дает значение жира в организме, отличное от того, какое показывают мои весы «Станция здоровья плюс» компании ХоМедикс. Почему?**

Различные анализаторы жира в организме проводят измерения в разных частях тела и используют различные математические алгоритмы, чтобы рассчитать процентное содержание жира в организме. Лучший совет - не сравнивать значения от разных устройств, а использовать каждый раз то же самое устройство, чтобы отслеживать изменения.

### **Как я могу интерпретировать измерения количеств жира и воды в моем организме?**

Пожалуйста, обратитесь к таблицам количества жира и воды в организме, поставляемым с этим изделием. Они покажут Вам, попадают ли Ваши измерения количества жира и воды в здоровую категорию (относительно Вашего возраста и пола).

### **Что мне делать, если содержание жира в моем организме является очень высоким?**

Разумная диета, потребление жидкости и программа физических упражнений могут уменьшить процентное содержание жира в Вашем организме. Прежде, чем сесть на диету и выполнять программу физических упражнений, всегда необходимо получить профессиональный медицинский совет.

### **Почему пределы процентного содержания жира в организме значительно отличаются для мужчин и женщин?**

Женщины естественно имеют более высокое процентное содержание жира, чем мужчины, потому что структура тела является другой, приспособленной к беременности, кормлению грудью и т.п.

### **Что мне делать, если содержание воды в моем организме является низким?**

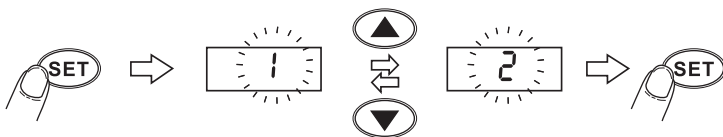
Проследите, чтобы Вы регулярно пили достаточно воды и довели процентное содержание жира в Вашем организме до здорового значения.

### **Почему я должна избегать пользоваться весами «Станция здоровья плюс» компании ХоМедикс, когда я беременна?**

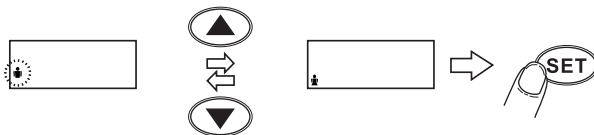
Во время беременности состав тела женщины значительно меняется для того, чтобы поддержать развитие ребенка. В этих обстоятельствах измерения процентного содержания жира в организме могут быть неточными и вводить в заблуждение. Беременные женщины должны использовать только функцию взвешивания.

## ВВОД ПЕРСОНАЛЬНЫХ ДАННЫХ

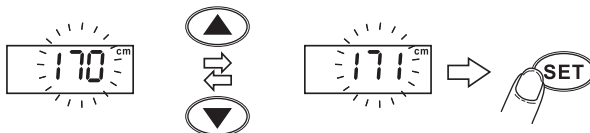
- 1) Нажмите кнопку **on/off** (включение/выключение) для того, чтобы включить весы.
- 2) Пока мигает '----', нажмите на кнопку **SET** (установка), чтобы привести в действие процедуру установки.  
Пока мигает номер пользователя, выберите номер пользователя
- 3) нажатием на ▲ или на кнопки ▼. Нажмите кнопку **[SET]** (установка), чтобы подтвердить Ваш выбор.



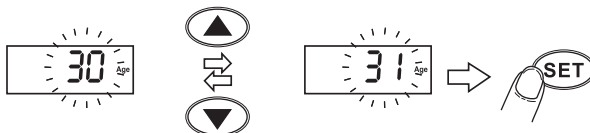
- 4) Символ мужчины или женщины начнет мигать. Нажимайте кнопку ▲ до тех пор, пока не начнет мигать правильный символ, затем нажмите на кнопку **[SET]**.



- 5) Индикатор роста начнет мигать. Нажимайте на ▲ или ▼ столько раз, сколько нужно, чтобы установить Ваш рост, затем нажмите на кнопку **[SET]**.



- 6) Индикатор возраста начнет мигать. Нажимайте на ▲ или ▼ столько раз, сколько нужно, чтобы установить Ваш возраст, затем нажмите на кнопку **[SET]**.



### Детский режим:

Когда возраст установлен от 6 до 12 лет, автоматически выбирается детский режим.

**Примечание:** В детском режиме показываются только вес, количество жира в организме и количество воды в организме.

- 8) Сначала на индикаторе мигает номер пользователя, а затем отображаются его возраст, высота и пол.



- 9) Повторите процедуру для второго пользователя или для изменения данных пользователя.

**Примечание:** Для того, чтобы обновить или переписать запомненные данные, следуйте той же самой процедуре, делая необходимые изменения.

**Подсказка:** Во время процедуры установки нажмите кнопку **[on/off]** (включение/выключение) для того, чтобы прекратить установку и начать её снова в любое время.

## ИЗМЕРЕНИЯ ВЕСА И КОЛИЧЕСТВА ЖИРА В ОРГАНИЗМЕ

Установите весы на ровной поверхности

- 1) Нажмите кнопку **ON/OFF** (включение/выключение) для того, чтобы включить весы.
- 2) Пока мигает «----», нажмите на кнопку **[SET]** (установка).
- 3) Пока мигает номер пользователя, выберите Ваш номер пользователя нажатием на ▲ или на кнопки ▼. Будут показаны Ваши установки.
- 4) На табло появится ноль.

### Спортивный режим

Для того, чтобы выбрать спортивный режим, нажмите на кнопку ▲.

**Примечание:** Это режим доступен только для тех, чей возраст находится в пределах от 15 до 50 лет.

Спортсмен определяется как человек, который занимается интенсивной физической деятельностью приблизительно 12 часов в неделю и имеет частоту сердцебиений в состоянии покоя приблизительно 60 ударов в минуту или меньше.

- 5) Когда на табло появится ноль, встаньте босыми ногами на платформу и стойте неподвижно.
- 6) Через 2-3 секунды будет показан Ваш вес.
- 7) Оставайтесь стоять на весах, пока будут проведены другие измерения.
- 8) Будут отображены данные о процентном содержании жировой ткани в организме (Fat), общем количестве воды в организме (Water), процентном содержании мышечной массы (Muscle) и интенсивности основного обмена (Kcal).

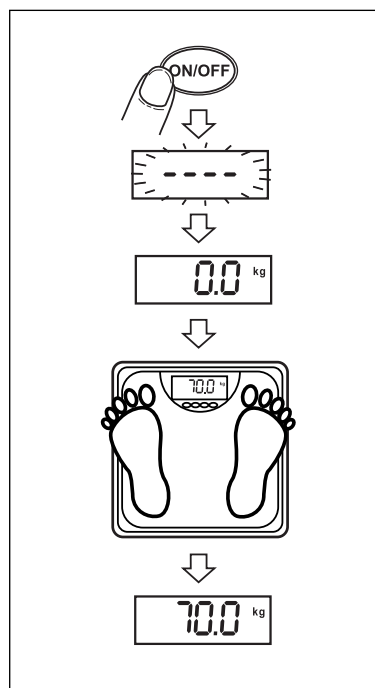
Результаты будут повторены, а затем весы выключатся.



## ИЗМЕРЕНИЕ ТОЛЬКО ВЕСА

Установите весы на ровной поверхности

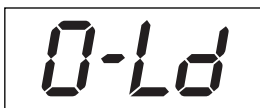
- 1) Для включения весов нажмите кнопку **ON/OFF** (включение/выключение).
- 2) На индикаторе будет мигать '----'. **ПОДОЖДИТЕ**
- 3) На индикаторе отобразится ноль.
- 4) Когда отобразится ноль, встаньте на платформу и стойте неподвижно.
- 5) Через несколько секунд будет отображен ваш вес.



## ПРЕДУПРЕЖДАЮЩИЕ УКАЗАТЕЛИ



'Lo' = Замените батарейку.



'O-Ld' = Вес превышает максимальную грузоподъемность.



'Err' = вне пределов, неправильное срабатывание или плохой контакт со ступнями.

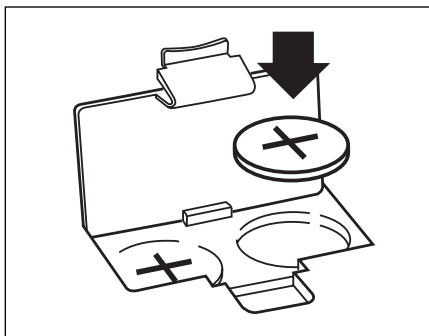


## ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

80 см – 220 см  
 2'8" - 7'2"  
 От 6 до 100 лет  
 Мужчина/женщина  
 Память на 12 пользователей  
 Детский режим = 6-12 лет

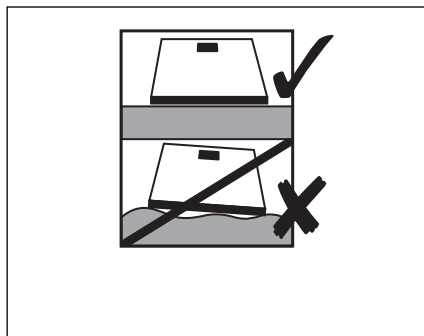
Спортивный режим = 15-50 лет  
 Одно деление  $d = 0.1\%$  жира в организме  
 Одно деление  $d = 0.1\%$  воды в организме  
 Одно деление  $d = 0.1\%$  мышечной массы  
 Одно деление  $d = 1$  ккал (1 килокалория)  
 интенсивности основного обмена

## БАТАРЕЙКИ



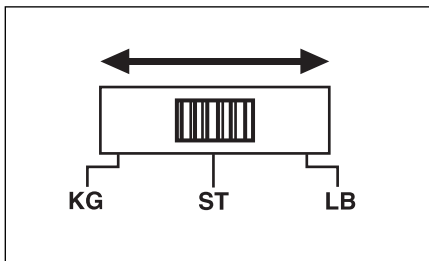
Требуется 2 батарейки CR2032.

## РАСПОЛОЖЕНИЕ



Установите весы на ровной поверхности. **Для использования на ковре прикрепите входящие в комплект ножки для ковра.**

## РЕЖИМ ВЗВЕШИВАНИЯ



Установите переключатель на нижней поверхности корпуса в положение KG (кг), ST (стоуны) или LB (фунты)

## СОВЕТЫ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ И УХОДУ

- Всегда взвешивайтесь на тех же самых весах, установленных на том же самом месте. Не сравнивайте весовые показания одних весов с другими, так как будут существовать различия из-за допустимых отклонений при изготовлении весов.
- Установка Ваших весов на твердом, ровном полу обеспечит наибольшую точность и повторяемость показаний.
- Рекомендуется проводить взвешивание в то же самое время каждый день, предпочтительно ранним вечером перед принятием пищи для наиболее последовательных результатов.
- Ваши весы округляют показание веса вверх или вниз к ближайшему значению. Если Вы взвешивались дважды и получили два разных показания, значит Ваш вес находится в интервале между этими двумя значениями.
- Очищайте весы влажной тканью. Не используйте химические очистители.
- Не позволяйте Вашим весам пропитываться водой, так как это может повредить электронику.
- Обращайтесь с Вашими весами бережно – это высокоточный измерительный прибор. Не роняйте весы и не прыгайте на них.

## РУКОВОДСТВО ПО ПОИСКУ И УСТРАНЕНИЮ НЕИСПРАВНОСТЕЙ

- При измерениях количества жира в организме и общего количества воды в организме Ваши ноги должны быть босыми.
- Состояние кожи на Ваших ступнях может повлиять на измерение. Для того, чтобы получить наиболее точные и последовательные измерения, протрите Ваши ступни влажной тканью, оставив их слегка сырыми перед тем, как встать на весы.

## JAK DZIAŁA TA WAGA HOMEDICS?

Ta waga firmy HoMedics wykorzystuje technologię BIA (analiza oporu bioelektrycznego), dzięki której mały impuls elektryczny przechodzi przez ciało w celu określenia zawartości tłuszczu w tkankach. Impuls ten jest niewyczuwalny i całkowicie bezpieczny. Kontakt z ciałem odbywa się poprzez nakładki ze stali nierdzewnej, znajdujące się na platformie wagi.

Metoda ta umożliwia jednocześnie obliczenie wagi ciała, zawartości tłuszczu w organizmie, zawartości wody w organizmie, BMI, wskaźnika podstawowej przemiany materii oraz masy mięśniowej. Dzięki temu uzyskasz precyzyjny odczyt stanu zdrowia i kondycji fizycznej. Waga również podaje ciężar ciała, zawartość tłuszczu w organizmie oraz łączną zawartość wody u dzieci w wieku od 6 do 17 lat. Masa mięśniowa, wskaźnik BMI i BMR nie są pokazywane dla tego przedziału wiekowego.

Waga ta przechowuje dane maks. 12 użytkowników. Waga ta może być stosowana jako waga analityczna oraz jako waga konwencjonalna.

## TŁUSZCZ W ORGANIZMIE – CO TO OZNACZA?

Ludzkie ciało składa się m.in. z tłuszczu. Tłuszcz jest niezbędny do prawidłowego funkcjonowania ciała – amortyzuje stawy i chroni najważniejsze organy, pomaga regulować temperaturę ciała, przechowuje witaminy i stanowi pożywienie dla organizmu w razie braku żywności. Jednak zbyt duża ilość tłuszczu w organizmie lub jego brak mogą być niebezpieczne dla zdrowia. Trudno jest ocenić ile tłuszczu mamy w organizmie patrząc jedynie w lustro.

Dlatego tak ważne jest, aby sprawdzać i kontrolować zawartość tłuszczu w organizmie. Zawartość tłuszczu w organizmie stanowi lepszy obraz kondycji fizycznej niż sama waga – spadek wagi ciała może czasami oznaczać, że spada masa mięśniowa a nie tłuszcz – nadal możesz mieć w organizmie dużo tłuszczu, nawet jeśli waga wskazuje prawidłowy ciężar ciała.

## ZAWARTOŚĆ WODY W ORGANIZMIE – W JAKIM CELU TO SPRAWDZAĆ?

Woda w organizmie stanowi najważniejszy pojedynczy składnik wagi ciała. Woda reprezentuje ponad połowę całkowitej wagi i prawie dwie trzecie masy tkankowej ciała (mięśniowej).

Woda odgrywa wiele ważnych ról w organizmie człowieka:

Wszystkie komórki ciała – skóry, gruczołów, mięśni, mózgu czy jakiegokolwiek inne, mogą prawidłowo funkcjonować jedynie wtedy, gdy w organizmie znajduje się odpowiednia ilość wody. Woda odgrywa również ważną rolę w regulowaniu temperatury ciała, w szczególności poprzez pocenie.

Kombinacja wagi i zawartości tłuszczu w Twoim organizmie może być wskazana jako prawidłowa, ale poziom hydratacji może być niewłaściwy dla zdrowia.

## WSKAŹNIK PODSTAWOWEJ PRZEMIANY MATERII (BMR) – CO TO OZNACZA?

Twój wskaźnik podstawowej przemiany materii (BMR) stanowi szacunkową wielkość energii (mierzoną w kaloriach) zużywaną przez ciało podczas odpoczynku, w celu zapewnienia prawidłowego funkcjonowania organizmu. Ta ciągła praca stanowi około 60-70% zużycia kalorii i obejmuje bicie serca, oddychanie oraz utrzymanie temperatury ciała. Na wskaźnik BMR ma wpływ wiele czynników, w tym wiek, waga, wzrost, płeć, dieta oraz tryb życia.

## DLACZEGO MUSZĘ ZNAĆ SWOJĄ MASĘ MIĘŚNIOWĄ?

Zgodnie z American College of Sports Medicine (ACSM), chuda masa mięśniowa może spaść o prawie 50 procent w wieku od 20 do 90 lat, jeśli nie uczynisz niczego, aby zastąpić zanikające mięśnie i przyrastającą tkankę tłuszczową. Ważne jest również to, aby znać masę mięśniową podczas zrzucania wagi. W czasie odpoczynku ciało spala około 110 dodatkowych kalorii na każdy kilogram przyrostu mięśniowego. Korzyści związane z przyrostem masy mięśniowej:

- Cofanie procesu utraty siły, spadku gęstości kości oraz masy mięśniowej, czyli zjawisk nasilających się z wiekiem
- Lepsze zabezpieczenie stawów
- Pomoc w zrzućaniu wagi, w przypadku, gdy towarzyszy temu prawidłowa dieta.

### PRAWIDŁOWY ZAKRES ZAWARTOŚCI TŁUSZCZU I ZAWARTOŚCI WODY W ORGANIZMIE

MĘŻCZYZNA			KOBIETA					
WIEK	TŁUSZCZ W ORGANIZMIE	WODA W ORGANIZMIE	WIEK	TŁUSZCZ W ORGANIZMIE	WODA W ORGANIZMIE			
6	12-20%	60+	6	14-23%	50+			
7	13-20%		7	15-25%				
8	13-21%		8	15-26%				
9	13-22%		9	16-27%				
10	13-23%		10	16-28%				
11	13-23%		11	16-29%				
12	12-23%		12	16-29%				
13	12-22%		13	16-29%				
14	11-21%		14	16-30%				
15	10-21%		15	16-30%				
16	10-20%		16	16-30%				
17	10-20%		17	15-30%				
18-29	8-19%		60%	18-29		20-30%	50%	
30-39	11-21%	30-39		22-32%				
40-49	13-23%	40-49		24-34%	47%			
50-59	15-25%	50-59		26-36%				
60-69	17-27%	55%		60-69		28-38%		45%

Rysunek 1

	PONIŻEJ PRAWIDŁOWEJ ILOŚCI WODY % W ORGANIZMIE	PRAWIDŁOWA I NADMIAROWA ZAWARTOŚĆ WODY % W ORGANIZMIE
<b>NISKA ZAWARTOŚĆ % TŁUSZCZU W ORGANIZMIE</b>	Zalecany program zdrowotny umożliwiający prawidłowe przyswajanie wody	Zalecany program zdrowotny
<b>PRAWIDŁOWA ZAWARTOŚĆ % TŁUSZCZU W ORGANIZMIE</b>	Waga i zawartość tłuszczu w normie ale niedostateczne przyswajanie wody	<b>Idealny bilans zawartości tłuszczu w organizmie, masy mięśniowej oraz wagi</b>
<b>WYSOKA ZAWARTOŚĆ % TŁUSZCZU W ORGANIZMIE</b>	Wymagana zmiana diety, zapewnienie prawidłowego przyswajania wody	Wymagana zmiana diety

Rysunek 2

Dotyczy osób korzystających z trybu Athlete (dla sportowców): sportowcy mogą mieć niższy zakres zawartości tłuszczu w organizmie i wyższy zakres zawartości wody niż przedstawia powyższa tabela. Jest to uzależnione od uprawianej dyscypliny sportowej.

Wyniki pomiaru zawartości wody w organizmie są uzależnione od proporcji tłuszczu i mięśni w organizmie. Jeśli proporcja tłuszczu jest wysoka lub gdy proporcja mięśni jest niska, wyniki zawartości wody w organizmie mogą być niskie.

Należy pamiętać, że pomiary takie jak sprawdzanie wagi ciała, zawartości tłuszczu i wody stanowią narzędzia przydatne do utrzymania zdrowego trybu życia. W związku z tym, że krótkotrwałe wahania są zjawiskiem normalnym, zalecamy śledzenie na bieżąco wyników pomiarów, a nie koncentrowanie się na pojedynczym odczytce.

Produkt tylko do użytku w pomieszczeniach. Kobiety w ciąży powinny używać tylko funkcji ważenia.

**Przed wprowadzeniem zmian w diecie oraz programie ćwiczeń należy zawsze zasięgnąć porady lekarza.**

**UWAGA: Osoby z stymulatorem serca nie powinny używać tego urządzenia. W przypadku wątpliwości należy skontaktować się z lekarzem.**

## PYTANIA I ODPOWIEDZI

### **Jak dokładnie mierzona jest zawartość tłuszczu i wody w moim organizmie?**

Waga HoMedics Health Station Plus wykorzystuje metodę pomiarową znaną jako analiza oporu elektromagnetycznego (BIA). Przez ciało przesyłany jest bardzo słaby prąd elektryczny (poprzez stopy/nogi). Prąd ten przepływa swobodnie przez tkankę mięśniową, która w dużej mierze składa się z płynu. Natomiast przez tłuszcze przepływa z dużym oporem. W związku z tym, pomiar oporu ciała (tzn. rezystancji wobec prądu) umożliwia określenie ilości mięśni. Na tej podstawie można oszacować ilość tłuszczu i wody.

### **Jaka jest wartość prądu przechodzącego podczas pomiaru przez ciało? Czy jest on bezpieczny?**

Wartość prądu wynosi poniżej 1 mA, czyli jest on nieznaczny i bezpieczny. Nie jest on wyczuwalny. Jednak ze względów bezpieczeństwa należy pamiętać o tym, że to urządzenie nie może być używane przez osoby posiadające wszczepione medyczne urządzenia elektryczne, takie jak stymulatory serca.

### **Gdy dokonuję pomiaru zawartości tłuszczu i wody w organizmie o różnych porach dnia, wartości mogą się znacznie różnić. Która wartość jest prawidłowa?**

Odczyt zawartości tłuszczu w organizmie jest uzależniony od zawartości wody w organizmie, która zmienia się w ciągu dnia. Każda pora dnia jest dobra do przeprowadzenia pomiaru, jednak należy dążyć do tego, aby pomiary były przeprowadzane o stałej porze, przy standardowym poziomie hydratacji ciała. Unikaj przeprowadzania odczytów po kąpielach lub wizycie w saunie, po intensywnych ćwiczeniach lub w ciągu 1-2 godzin po obfitym posiłku lub picu.

### **Mój znajomy posiada analizator zawartości tłuszczu w organizmie innej firmy. Gdy go używał, wskazanie zawartości tłuszczu w moim organizmie różniło się od wskazania urządzenia HoMedics Health Station Plus. Dlaczego?**

Różne analizatory zawartości tłuszczu w organizmie dokonują pomiaru wykorzystując różne części ciała i algorytmy matematyczne do obliczania zawartości tłuszczu w organizmie. Zalecamy nie porównywać odczytów różnych urządzeń, ale za każdym razem używać tego samego urządzenia do śledzenia zmian.

### **Jak interpretować zawartość tłuszczu i wody w organizmie?**

Należy zapoznać się z tabelami opisującymi zawartość tłuszczu i wody w organizmie, które zostały dołączone do tego produktu. Tabele te pomogą Ci oszacować, czy zawartość tłuszczu i wody w Twoim organizmie kształtuje się na prawidłowym poziomie (z uwzględnieniem wieku i płci).

### **Co mam robić jeśli odczyt zawartości tłuszczu w moim organizmie jest bardzo wysoki?**

Dobrze skonstruowana dieta, spożywanie płynów oraz program ćwiczeń mogą pomóc zredukować nadwagę. Przed wprowadzeniem zmian w diecie oraz programie ćwiczeń należy zawsze zasięgnąć porady lekarza.

### **Dlaczego zakresy zawartości tłuszczu tak bardzo się różnią u kobiet i mężczyzn?**

Ze względu na budowę ciała, kobiety mają w organizmie większą zawartość tłuszczu niż mężczyźni. Jest to powiązane z macierzyństwem, karmieniem piersią, itp.

### **Co mam robić jeśli odczyt zawartości wody w moim organizmie jest niski?**

Należy regularnie spożywać płyny i stopniowo redukować zawartość tłuszczu w organizmie, aż osiągnie prawidłową wartość.

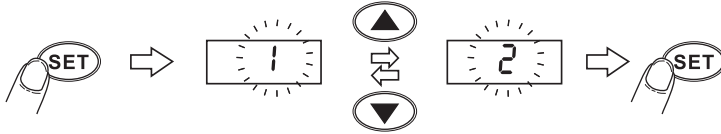
### **Dlaczego należy unikać stosowania wagi HoMedics Health Station Plus będąc w ciąży?**

Podczas ciąży skład ciała kobiety ulega znaczącym zmianom. Jest to podyktowane potrzebami rozwijającego się dziecka. W takich warunkach odczyty zawartości tłuszczu w organizmie mogą być niedokładne i mylące.

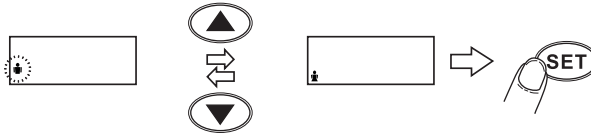
Kobiety w ciąży powinny używać tylko funkcji ważenia.

## WPROWADZANIE DANYCH

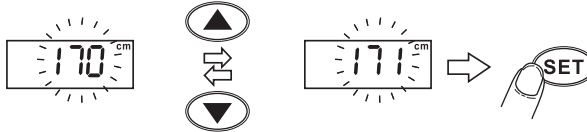
- 1) Naciśnij przycisk **wł./wył.**, aby włączyć wagę.
- 2) Gdy błyska oznaczenie '----', naciśnij przycisk **SET**, aby uruchomić procedurę konfiguracji. Numer użytkownika będzie błyskał.
- 3) W trakcie, gdy błyska numer użytkownika, wybierz numer użytkownika, naciskając przyciski ▲ lub ▼. Naciśnij przycisk **[SET]**, aby potwierdzić wybór.



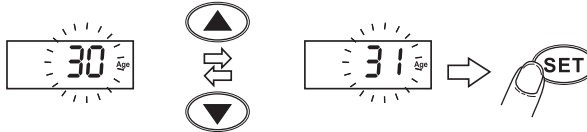
- 4) Symbol mężczyzny lub kobiety będzie błyskał. Naciśnij przycisk ▲ do momentu, gdy zacznie błyskać odpowiedni symbol, a następnie naciśnij przycisk **[SET]**.



- 5) Wyświetlenie wzrostu będzie błyskał. Naciśnij przycisk ▲ lub ▼, aby ustawić wzrost, a następnie naciśnij przycisk **[SET]**.



- 6) Wyświetlenie wieku będzie błyskał. Naciśnij przycisk ▲ lub ▼, aby ustawić wiek, a następnie naciśnij przycisk **[SET]**.

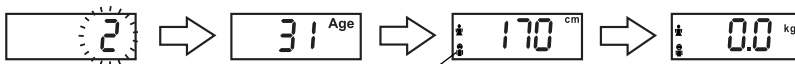


### Tryb dziecięcy:

Jeśli zostanie wprowadzony wiek od 6 do 12 lat, zostanie automatycznie ustawiony tryb dziecięcy.

**Uwaga:** W trybie dziecięcym wyświetlane są jedynie informacje o wadze, zawartości tłuszczu i wody w organizmie.

- 8) Zacznie błyskać Twój numer użytkownika, a następnie zostanie wyświetlony wiek, wzrost oraz płeć. Poczekał, aż na wyświetlaczu pojawi się symbol „0.0”, a następnie odczekał, aż waga wyłączy się. Pamięć została właśnie zaprogramowana.



### Tryb dziecięcy

- 9) Powtórz tę procedurę, aby wprowadzić dane kolejnego użytkownika lub aby zmienić dane obecnego użytkownika.

**Uwaga:** Aby zaktualizować lub nadpisać dane znajdujące się w pamięci, należy przeprowadzić tę samą procedurę, wprowadzając niezbędne zmiany.

**Wskazówka:** Podczas procedury konfiguracji naciśnij przycisk **[on/off]**, aby w dowolnym momencie wyjść z ustawień i rozpocząć procedurę od początku.

## ODCZYTY WAGI I ZAWARTOŚCI TŁUSZCZU W ORGANIZMIE

Ustaw urządzenie na płaskiej, prostej powierzchni

- 1) Naciśnij przycisk [on/off], aby włączyć wagę.
- 2) W momencie, gdy błyska oznaczenie '---', naciśnij przycisk [SET].
- 3) W trakcie, gdy błyska numer użytkownika, wybierz numer użytkownika, naciskając przyciski ▲ lub ▼. Zostaną wyświetlone Twoje ustawienia.
- 4) Zostanie wyświetlone zero.

### Tryb dla sportowców:

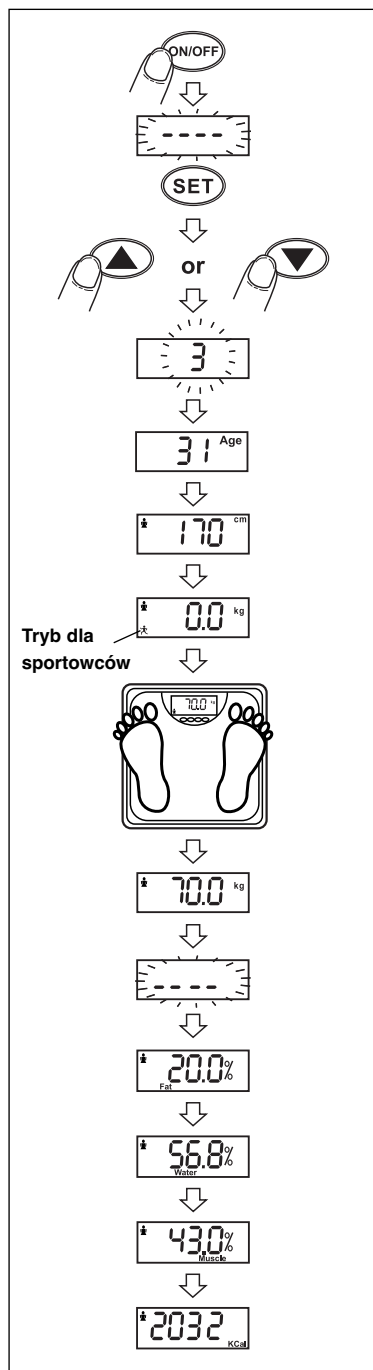
Aby wybrać tryb dla sportowców, należy nacisnąć przycisk ▲.

**Uwaga:** Funkcja ta jest dostępna tylko dla osób w wieku od 15 do 50 lat.

Sportowiec to osoba, która wykonuje intensywne ćwiczenia fizyczne w wymiarze około 12 godzin tygodniowo i której serce w stanie spoczynku wykonuje około 60 uderzeń na minutę lub mniej.

- 5) Gdy zostanie wyświetlone zero, stań gołymi stopami na platformie i stój nieruchomo.
- 6) Po 2-3 sekundach zostanie wyświetlona Twoja waga.
- 7) Stój na wadze podczas gdy dokonywane są inne pomiary.
- 8) Zostanie wyświetlona zawartość tłuszczu w % w Twoim organizmie (Fat), łączna zawartość wody w % (Water), masa mięśniowa w % (Muscle) oraz BMR (Kcal).

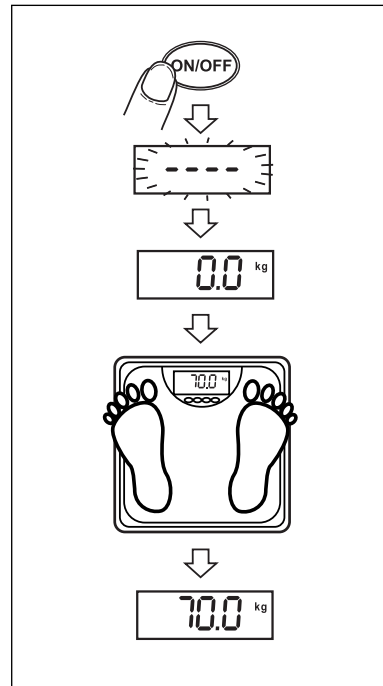
Wyniki zostaną wyświetlone ponownie i waga wyłączy się.



## ODCZYT SAMEJ WAGI

Ustaw urządzenie na płaskiej, prostej powierzchni

- 1) Naciśnij przycisk wł./wył., aby włączyć wagę.
- 2) '----' będzie błyskać napis POCZEKAJ.
- 3) Zostanie wyświetlone 0 (zero).
- 4) Gdy zostanie wyświetlone zero, stań na platformie i stój nieruchomo.
- 5) Po kilku sekundach zostanie wyświetlona Twoja waga.



## KOMUNIKATY BŁĘDÓW



'Lo' = Wymień baterię.



'O-Ld' = Waga przekracza maksymalną nośność urządzenia.



'Err' = Poza zakresem, nieprawidłowe działanie lub słaby kontakt ze stopami.



## DANE TECHNICZNE

80 cm - 220 cm

2'8" - 7'2"

Od 6 do 100 lat

Mężczyzna/kobieta

12 pamięci użytkownika

Tryb dziecięcy = od 6 do 12 lat

Tryb dla sportowców = od 15 do 50 lat

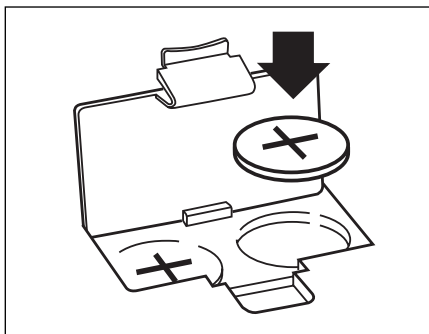
d = 0,1% zawartości tłuszczu w organizmie

d = 0,1% zawartości wody w organizmie

d = 0.1% zawartości masy mięśniowej

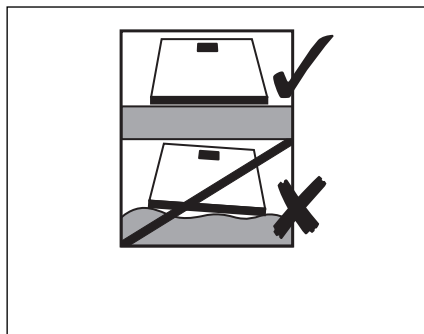
d = 1 kcal BMR

## BATERIE



Wymaga 2 baterii CR2032.

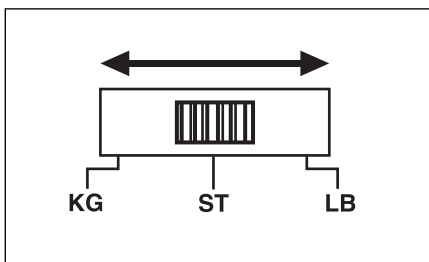
## USTAWIENIE



Ustaw wagę na płaskim podłożu.

**W przypadku ustawienia na dywanie, należy stosować dołączone nóżki.**

## TRYB WAGI



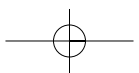
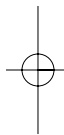
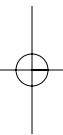
Ustaw przełącznik znajdujący się na spodzie urządzenia w pozycji KG, ST lub LB.

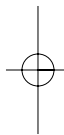
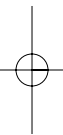
## WSKAZÓWKI NA TEMAT EKSPLOATACJI

- Zawsze waż się na tej samej wadze, umieszczonej w tym samym miejscu.  
Nie porównuj odczytów z różnych urządzeń, ponieważ mogą występować pewne różnice wynikające z różnych tolerancji produkcyjnych.
- Aby uzyskać dokładny i powtarzalny odczyt, należy umieścić wagę na stabilnym i równym podłożu.
- Zaleca się, aby pomiary przeprowadzać o tej samej porze dnia, najlepiej wczesnym wieczorem przed posiłkiem.
- Waga zaokrągla wynik w dół lub w górę do najbliższej wartości.  
Jeśli ważysz się dwukrotnie i otrzymujesz dwa różne wyniki, oznacza to, że Twoja waga znajduje się pomiędzy tymi dwoma odczytami.
- Czyść wagę wilgotną szmatką. Nie używaj chemicznych środków czyszczących.
- Nie dopuszczaj do zamoczenia wagi, ponieważ może doprowadzić to do uszkodzenia elektroniki urządzenia.
- Obchodź się z wagą ostrożnie – jest to precyzyjne urządzenie. Nie rzucaj wagą i nie skacz na niej.

## WYKRYWANIE I USUWANIE USTEREK

- Aby przeprowadzić pomiar zawartości tłuszczu i wody w organizmie, należy stanąć na platformie wagi gołymi stopami.
- Stan skóry na stopie może mieć wpływ na odczyt.  
Aby uzyskać możliwie najbardziej dokładny i wiarygodny odczyt, przetrzyj stopy wilgotną szmatką i stań na platformie wagi wilgotnymi stopami.





**HOMEDICS®**

**PO Box 460, Tonbridge, Kent, TN9 9EW, UK**

**REF: SL2047**

