

SALTER

Body Analyser & Scale

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

PÈSE-PERSONNE/ANALYSEUR CORPOREL

Mode d'emploi

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

KÖRPERANALYSE UND WAAGE

Bedienungsanleitung

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

BÁSCULA Y ANALIZADOR CORPORAL

Instrucciones de Empleo

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

ANALIZZATORE CORPOREO E BILANCIA

Istruzioni per l'uso

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

BALANÇA DE ANÁLISE CORPORAL

Instruções de Utilização

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

FLERFUNKSJONSVEKT MED KROPPSANALYSE

Bruksanvisning

Les denne instruksjonshåndboken før du bruker produktet første gang

BODY ANALYSER & WEEGSCHAAL

Gebruiksaanwijzing

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

HENKILÖANALYYSIVAAKA

Käyttöohje

Lue seuraavat käyttöohjeet ennen laitteen ensimmäistä käyttökertaa

VÅG OCH KROPPSANALYSATOR

Bruksanvisning

Läs denna bruksanvisning noga innan du använder produkten första gången

KROPSANALYSATOR OG VÆGT

Brugsanvisning

Læs venligst denne brugsanvisning, inden du tager produktet i brug

HOW DOES THIS SALTER SCALE WORK?

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

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

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

BODY FAT - WHAT DOES IT MEAN?

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

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

BODY WATER - WHY MEASURE IT?

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

Water performs a number of important roles in the body:

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

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

NORMAL HEALTHY RANGE OF BODY FAT & TOTAL BODY WATER PERCENTAGE

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

Fig. 1

	BELOW NORMAL BODY WATER %	NORMAL & ABOVE BODY WATER %
LOW BODY FAT %	Aim for a normal BMI value, ensure sufficient water intake	Aim for a normal BMI value
HEALTHY BODY FAT %	Weight and body fat OK but insufficient water intake	Ideal balance body fat, muscle mass and weight
HIGH BODY FAT %	Change of diet required, ensure sufficient water intake	Change of diet required

Fig. 2

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

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

This product is for domestic use only.

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

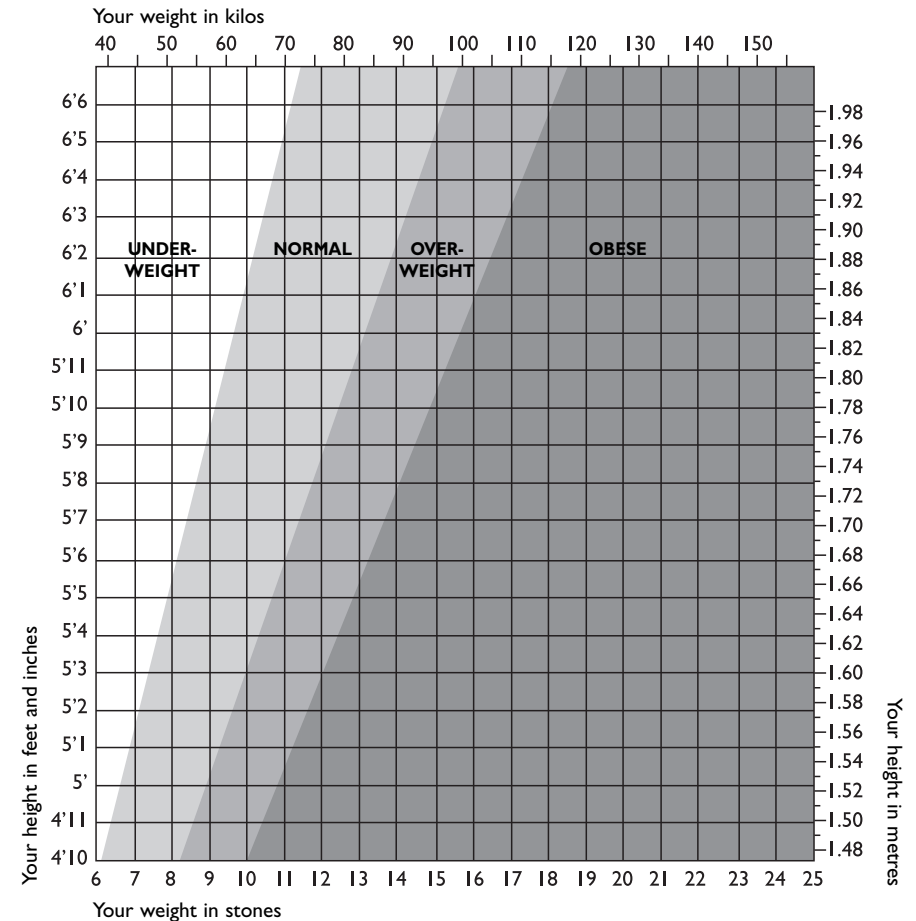
This Salter Scale is calibrated for adult use (age 16+ years).

PREGNANT WOMEN SHOULD ONLY USE THE WEIGHT FUNCTION.

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

WHAT DOES MY BMI VALUE MEAN?

Body Mass Index (BMI) is an index of weight-for-height that is commonly used to classify underweight, overweight and obesity in adults. This scale calculates your BMI value for you. The BMI categories shown in the chart and table below are recognised by the WHO (World Health Organisation) and can be used to interpret your BMI value.



Your BMI category can be identified using the table below.

BMI Category	BMI Value Meaning	Health Risk Based Solely On BMI
< 18.5	Underweight	Moderate
18.6-24.9	Normal	Low
25-29.9	Overweight	Moderate
30+	Obese	High

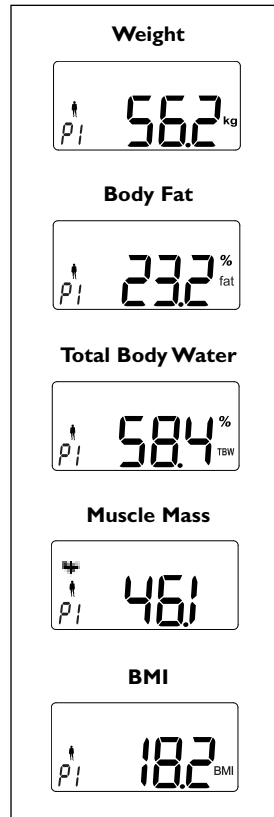
IMPORTANT: If the chart/table shows that you are outside of a 'normal' healthy weight range, consult your doctor before taking any action.

BMI classifications are for adults (age 20+ years) only.

WEIGHT & BODY FAT READINGS

Position the scale on a flat level surface.

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



WARNING INDICATORS



'LO' = replace battery.



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



'Err' = overload.

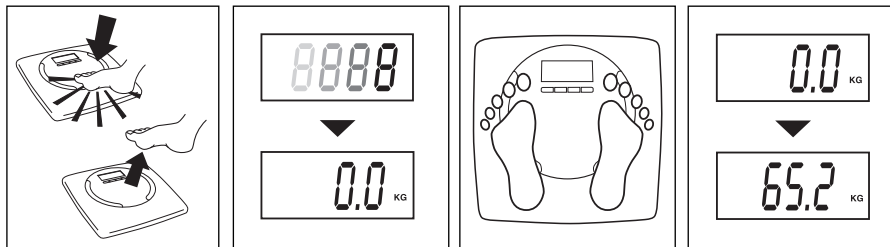
TECHNICAL SPECIFICATION

100 cm - 220 cm
3'3"¹/₂ - 7'2"¹/₂
16 - 80 years
Male/Female

10 user memory
d = 0.1 % body fat
d = 0.1 % body water
d = 0.1 % muscle mass

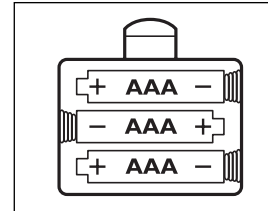
WEIGHT READING ONLY

Position the scale on a flat level surface.



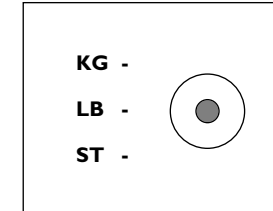
- a) Tap the centre of the platform firmly to activate the scale.
- b) When '8' appears, remove foot from platform and **WAIT** for display to show a zero reading.
- c) When zero is displayed, step onto the platform and stand still.
- d) After 2-3 seconds, your weight will be displayed.

BATTERY



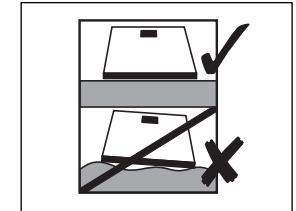
Requires 3 x AAA batteries.

WEIGHT MODE



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

POSITION



Position scale on flat surface.

ADVICE FOR USE AND CARE

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

TROUBLESHOOTING GUIDE

- You must have bare feet when using body fat and total body water measurements.
- The condition of your skin on the bottom of your feet can affect the reading. To get the most accurate and consistent reading, wipe your feet with a damp cloth, leaving them slightly moist before stepping on the scale.
- When taking body fat readings ensure your feet are in good contact with the 2 metal pads on the platform.

GUARANTEE

This product is intended for domestic use only. Salter will repair or replace the product, or any part of this product, (excluding batteries) free of charge if within 15 years of the date of purchase, it can be shown to have failed through defective workmanship or materials. This guarantee covers working parts that affect the function of the scale. It does not cover cosmetic deterioration caused by fair wear and tear or damage caused by accident or misuse. Opening or taking apart the scale or its components will void the guarantee. Claims under guarantee must be supported by proof of purchase and be returned carriage paid to Salter (or local Salter appointed agent if outside the UK). Care should be taken in packing the scale so that it is not damaged while in transit. This undertaking is in addition to a consumer's statutory rights and does not affect those rights in any way. For UK Sales and Service contact HoMedics Group Ltd, PO Box 460, Tonbridge, Kent, TN9 9EW, UK. Helpline Tel No: (01732) 360783. Outside the UK contact your local Salter appointed agent.

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

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

Cette méthode calcule simultanément votre poids, graisse corporelle, eau corporelle totale, masse musculaire et BMI, vous donnant une évaluation plus précise de votre condition physique générale.

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

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

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

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

MESURE DE LA MASSE AQUEUSE – POURQUOI LA MESURER?

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

L'eau joue plusieurs rôles importants dans le corps:

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

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

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

MÂLE			FEMELLE		
ÂGE	LE CORPS GROS	MASSE AQUEUSE	ÂGE	LE CORPS GROS	MASSE AQUEUSE
18-29	8-19%	60%	18-29	20-30%	50%
30-39	11-21%		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%

Fig 1

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

Fig 2

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

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

Ce produit est à usage domestique uniquement.

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

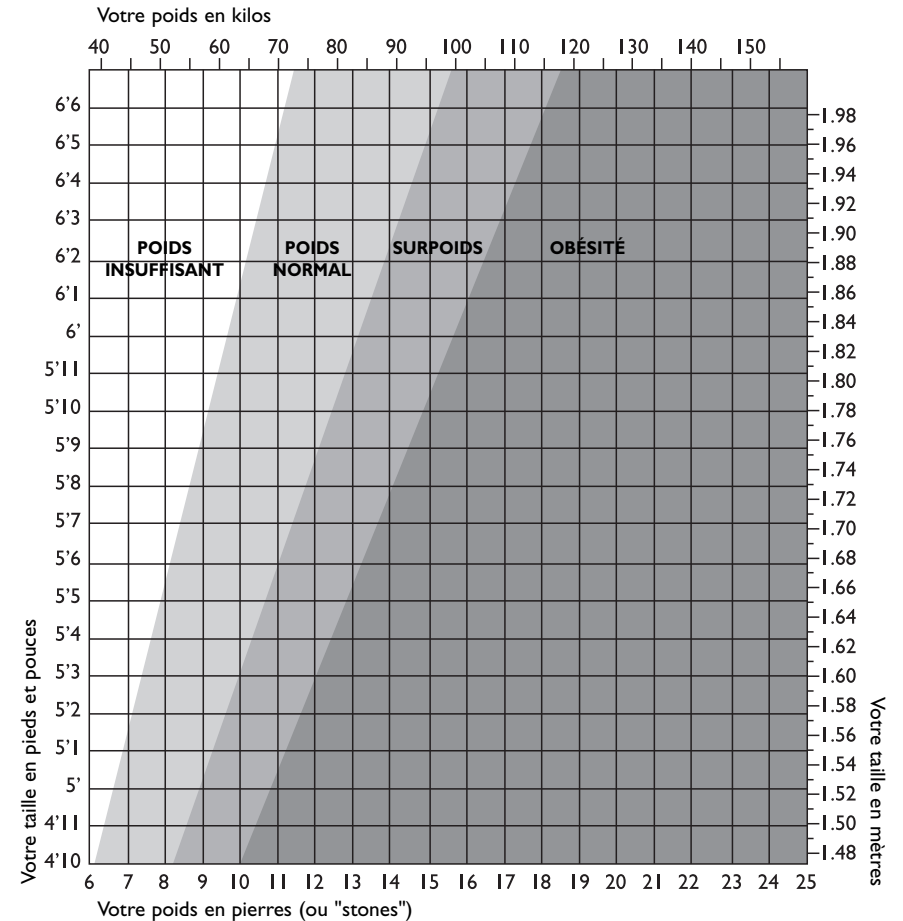
Ce pèse-personne Salter a été étalonné pour être utilisé par des adultes (âgés de 16 ans et plus).

LES FEMMES ENCEINTES NE DOIVENT UTILISER QUE LA FONCTION POIDS.

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

QUE SIGNIFIE MA VALEUR D'IMC?

L'Indice de Masse Corporelle (IMC) est un indice de poids par rapport à la taille. Il est communément utilisé pour classer le sous-poids, le surpoids et l'obésité chez les adultes. Ce pèse-personne calcule pour vous votre valeur d'IMC. Les catégories d'IMC indiquées dans le graphique et le tableau ci-dessous sont reconnues par l'OMS (Organisation Mondiale de la Santé) et peuvent être utilisées pour interpréter votre valeur d'IMC.



Vous pouvez déterminer votre catégorie d'IMC à l'aide du tableau ci-dessous.

Catégorie d'IMC	Signification du taux d'IMC	Risque médical uniquement basé sur l'IMC
< 18.5	Poids insuffisant	Modéré
18.6-24.9	Poids normal	Faible
25-29.9	Surpoids	Modéré
30+	Obésité	Elevé

IMPORTANT: Si le tableau/graphique indique que vous vous situez en dehors de la gamme de poids « normaux » et sains, consultez votre médecin avant d'entreprendre quoi que ce soit.

Les classifications IMC concernent uniquement les adultes (âgés de 20ans ou plus).

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

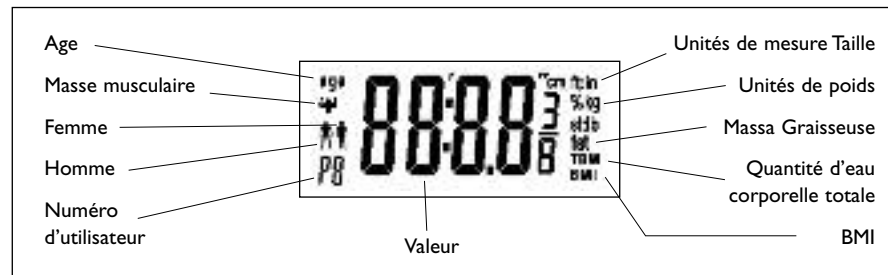
Comment utiliser mon pèse-personne Salter lorsque je suis enceinte?

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

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

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

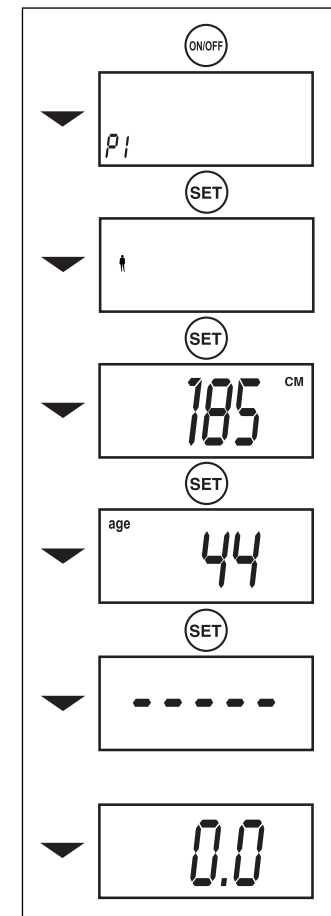
ECRAN:



SAISIE DES DONNEES PERSONNELLES

- Appuyez sur le bouton **ON/OFF** pour activer la procédure de réglage.
- 3 secondes suffisent pour sélectionner un numéro utilisateur (situé en bas, à gauche, de l'écran) en appuyant sur les boutons de sélection. Appuyez sur le bouton **SET** pour confirmer votre sélection.
- Le symbole homme ou femme se met alors à clignoter. Appuyez sur le bouton **▲** jusqu'à ce que le symbole de sexe correct clignote, puis appuyez sur le bouton **SET**.
- L'affichage taille clignotera. Appuyez sur **▲** ou **▼** suivant la nécessité pour programmer votre taille, appuyez ensuite sur le bouton de mise en fonction.
- L'affichage âge clignotera. Appuyez sur **▲** ou **▼** suivant la le bouton de mise en **SET**.
- L'écran indiquera '----', puis zéro avant de s'éteindre. La mémoire est alors programmée.
- Répétez la procédure pour un deuxième utilisateur ou pour modifier les données de l'utilisateur.

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



RÉSULTATS DE POIDS ET DE MASSE GRAISSEUSE

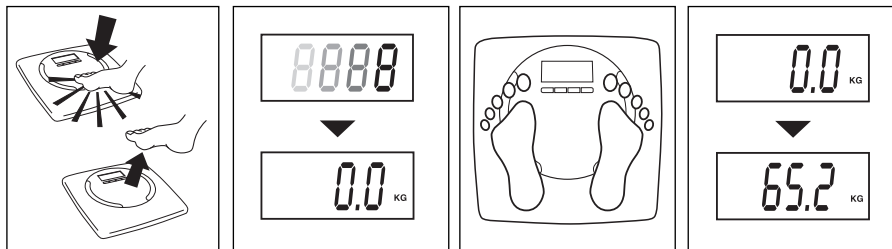
Position du pèse-personne sur une surface plate et plane.

- 1) Appuyez sur le bouton **ON/OFF** pour allumer le pèse-personne.
- 2) Sélectionnez votre numéro d'utilisateur en appuyant sur les boutons ▲ ou ▼.
- 3) **ATTENDEZ** que l'écran confirme à nouveau vos données personnelles puis qu'il affiche un zéro.
- 4) Lorsque zéro s'affiche, montez sur la plateforme **PIEDS NUS** et restez immobile. Assurez-vous que vos pieds sont bien en contact avec les 2 patins métalliques de la plateforme.
- 5) Après 2 à 3 secondes, votre poids s'affiche, puis votre pourcentage de graisse corporelle, pourcentage d'eau corporelle totale, pourcentage de masse musculaire et BMI.



LECTURE DU POIDS UNIQUEMENT

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



- a) Se tenir fermement au centre de la plateforme pour activer la balance.
- b) Lorsque '8' apparaît, retirez votre pied de la plateforme et **ATTENDEZ** que l'affichage indique zéro.
- c) Lorsque zéro est affiché, montez sur la plateforme et restez immobile.
- d) 2-3 secondes plus tard, votre poids sera affiché.

AINDICATEURS TEMOINS



'LO' = remplacez la pile.



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



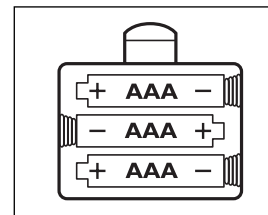
'Err' = surcharge.

SPÉCIFICATION TECHNIQUE

100 cm - 220 cm
3'3"¹/₂ - 7'2"¹/₂
16 - 80 ans
Homme/Femme

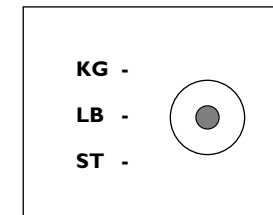
10 mémoire d'utilisateur
d = 0,1 % graisse corporelle
d = 0,1 % masse aqueuse
d = 0,1 % masse musculaire

PILE



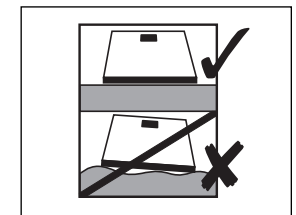
Nécessite 3 piles AAA.

SELECTION DU MODE POIDS



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

POSITION



Placez la balance sur un sol plat.

NETTOYAGE ET ENTRETIEN

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

GUIDE DE RESOLUTION DES PROBLEMES COURANTS

- Le calcul de la masse lipidique et de la masse hydrique totale doit s'effectuer pieds nus.
- L'état cutané de la plante des pieds peut avoir un effet sur les résultats. Pour maximiser la précision et la justesse de vos résultats, essuyez vos pieds à l'aide d'une serviette humide et faites en sorte qu'ils soient encore légèrement humides au moment de monter sur le pèse-personne.
- Au moment de lire les résultats de masse grasseuse, assurez-vous que vos pieds sont bien en contact avec les 2 patins métalliques de la plateforme.

GARANTIE

Ce produit est uniquement destiné à un usage domestique. Salter s'engage à réparer ou remplacer gratuitement le produit, ou toute pièce de ce produit, (à l'exclusion des piles) dans les 15 ans suivant la date d'achat s'il est prouvé que la défaillance provient d'une mauvaise qualité de fabrication ou de matériaux défectueux. Cette garantie couvre les parties mobiles qui affectent le fonctionnement de l'appareil. Elle ne couvre pas toute détérioration esthétique provoquée par l'usure normale ou tout dommage provoqué par accident ou une mauvaise utilisation. Le fait d'ouvrir ou de démonter l'appareil ou ses composants annulera la garantie. Les retours sous garantie doivent être accompagnés du justificatif d'achat et expédiés en port payé à Salter (ou à un agent Salter agréé local, si en dehors du R.-U.) Il est conseillé de bien emballer l'appareil afin de ne pas l'endommager durant le transport. Cet engagement vient en complément des droits statutaires du consommateur et n'affecte ces droits en aucun cas. Hors R.-U., contactez votre agent Salter agréé local.

WIE FUNKTIONIERT DIESE WAAGE VON SALTER?

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

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

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

BODY FAT (KÖRPERFETT) – WAS HEISST DAS?

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

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

KÖRPER WASSER-MESSUNG - WARUM?

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

Wasser spielt eine wichtige Rolle in der Körperfunktion:

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

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

NORMALER GESUNDER BEREICH DES KÖRPERFETT- UND GESAMTKÖRPERWASSERANTEILS

MÄNNER			FRAUEN		
ALTER	KÖRPERFETT	KÖRPERWASSER	ALTER	KÖRPERFETT	KÖRPERWASSER
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%	50%	60-69	28-38%	45%

Fig 1

	WENIGER ALS NORMALES KÖRPERWASSER %	NORMALES UND ERHÖHTES KÖRPERWASSER %
WENIG KÖRPERFETT %	Streben Sie einen normalen BMI-Wert an und stellen Sie eine ausreichende Flüssigkeitsaufnahme sicher.	Streben Sie einen normalen BMI-Wert an.
GESUNDES KÖRPERFETT %	Gewicht und Körperfett OK, jedoch unzureichende Flüssigkeitsaufnahme	Ideale Zusammensetzung aus Körperfett, Muskelmasse und Gewicht
ERHÖHTES KÖRPERFETT %	Änderung der Essgewohnheiten erforderlich. Stellen Sie sicher, dass Sie genügend Flüssigkeit trinken	Änderung der Essgewohnheiten erforderlich

Fig 2

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

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

Dieses Produkt ist ausschließlich für den Haushaltsgebrauch geeignet.

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

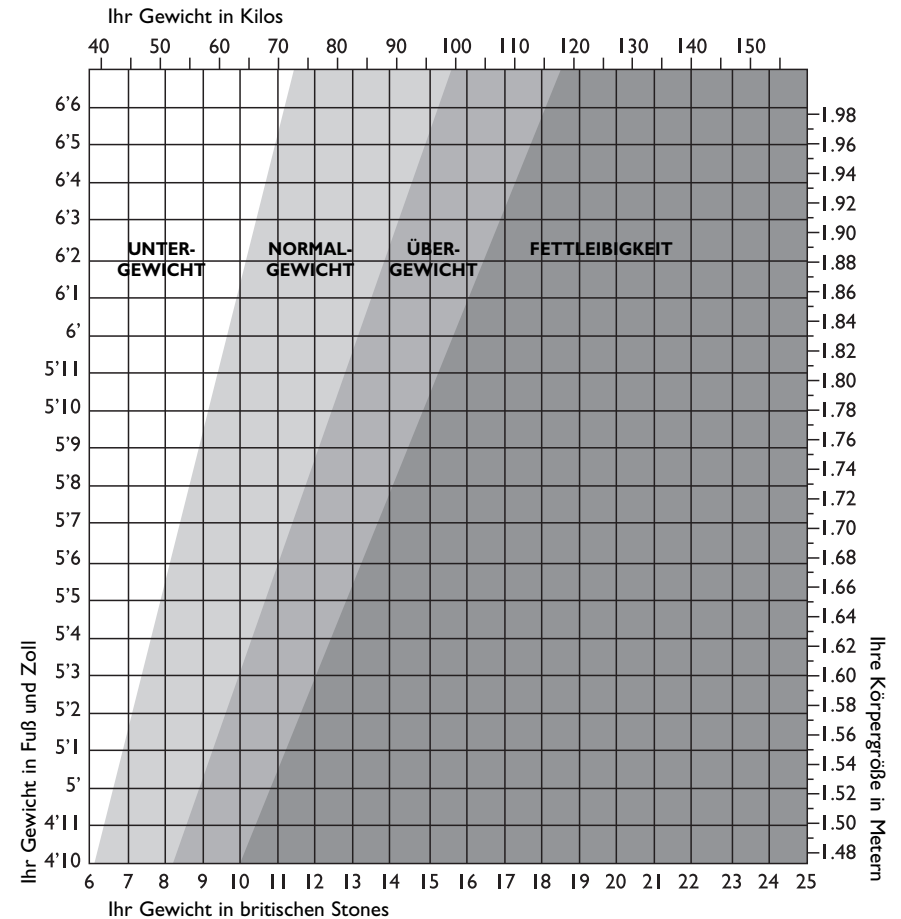
Diese Waage von Salter ist auf Erwachsene kalibriert (Mindestalter 16 Jahre).

SCHWANGERE DÜRFEN NUR DIE WIEGEFUNKTION BENUTZEN.

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

WAS BEDEUTET MEIN BMI-WERT?

Der Body Mass Index (BMI = Körpermasseindex) wird aus dem Körpergewicht und der Körpergröße berechnet – er wird allgemein benutzt, um Untergewicht, Übergewicht und Fettleibigkeit bei Erwachsenen zu bestimmen. Diese Waage berechnet Ihren BMI-Wert für Sie. Die im nachstehenden Schaubild und in der Tabelle angeführten BMI-Kategorien werden von der WHO (Weltgesundheitsorganisation) anerkannt und können dazu verwendet werden, Ihren BMI-Wert zu interpretieren.



Sie können Ihre BMI-Kategorie mithilfe der nachstehenden Tabelle ermitteln.

BMI-Kategorie	Bedeutung des BMI-Wertes	Gesundheitsrisiko lediglich auf BMI basierend
< 18,5	Untergewicht	Mäßig
18,6-24,9	Normalgewicht	Niedrig
25-29,9	Übergewicht	Mäßig
30+	Fettleibigkeit	Hoch

WICHTIG: Wenn das Schaubild / die Tabelle zeigt, dass Ihr Gewicht außerhalb des "normalen" gesunden Gewichtsbereichs liegt, müssen Sie Ihren Arzt zurate ziehen, ehe Sie etwas unternehmen.

Die BMI-Klassifizierungen sind nur für Erwachsene bestimmt (ab 20 Jahre).

Wie genau werden mein Körperfett und Körperwasser gemessen?

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

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

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

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

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

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

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

Wie interpretiere ich meine prozentuale Körperfett-Anzeige?

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

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

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

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

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

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

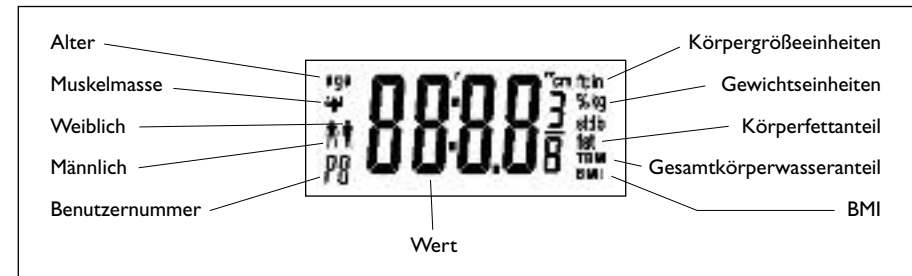
Achten Sie darauf, dass Sie regelmäßig genug Wasser trinken und Ihren Körperfettanteil in den gesunden Bereich bringen.

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

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

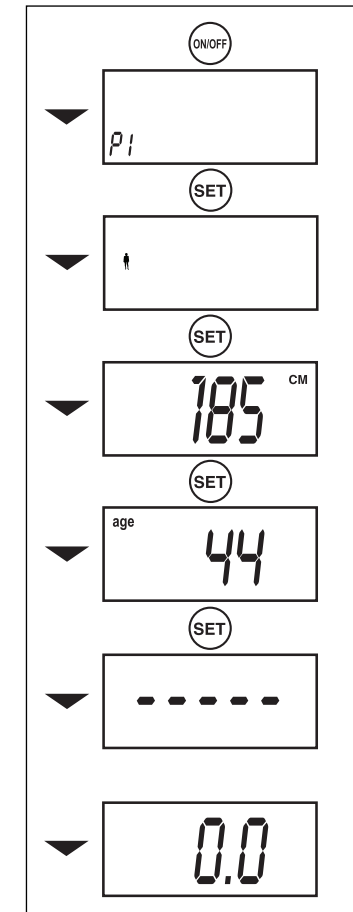
Warum ist diese Waage von Salter nicht für Kinder geeignet?

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

DISPLAY:**WARNANZEIGEN**

- Die Taste **ON/OFF** zur Aktivierung des Einstellverfahrens drücken.
- Innerhalb von 3 Sekunden durch Drücken der Sortiertasten eine Benutzernummer auswählen (unten links auf der Anzeige). Durch Drücken der Taste **SET** die Auswahl bestätigen.
- Das Symbol für männlich (male) oder weiblich (female) leuchtet blinkend auf. Drücken Sie den "▲"-Button, bis das entsprechende Symbol für das Geschlecht blinkend aufleuchtet, drücken Sie dann den **SET**-Button.
- Die Display-Anzeige blinkt. ▲ oder ▼ nach Bedarf drücken, um Ihre Körperlänge einzustellen, dann die Einstelltaste drücken.
- Die Display-Anzeige blinkt. ▲ oder ▼ nach Bedarf drücken, um Ihr Alter einzustellen, dann die Einstelltaste drücken.
- Das Display zeigt "----", dann null, ehe es sich ausschaltet. Die Einstellung ist dann gespeichert.
- Wiederholen Sie die Vorgehensweise für den zweiten Nutzer bzw. ändern Sie die entsprechenden Daten.

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



KÖRPERGEWICHT- UND KÖRPERFETTANTEILANZEIGE

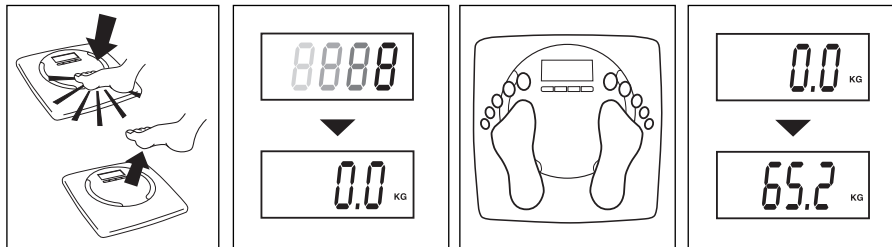
Stellen Sie die Waage auf eine flache, ebene Fläche.

- 1) Die Taste **ON/OFF** (Ein/Aus) zum Einschalten der Waage drücken.
- 2) Wählen Sie Ihre Benutzernummer, indem Sie den "▲"- oder "▼"-Button drücken.
- 3) **WARTEN SIE** so lange, bis das Display Ihre persönlichen Daten bestätigt und dann eine Null anzeigt.
- 4) Wenn die Null angezeigt wird, steigen Sie bitte **MIT NACKTEN FÜSSEN** auf die Trittpläche und stehen Sie still. Stellen Sie sicher, dass Ihre Füße genau auf den 2 Metallplatten der Trittpläche stehen.
- 5) Nach 2-3 Sekunden wird Ihr Gewicht angezeigt; dem folgen Körperfettanteil, Gesamtkörperwasseranteil, Muskelmasse und BMI.



AUSSCHLIESSLICHE GEWICHTSANZEIGE

Stellen Sie die Waage auf eine flache, ebene Fläche.



- Zur Aktivierung der Waage die Mitte der Wiegefläche fest antippen.
- Wenn "8" angezeigt wird, nehmen Sie bitte den Fuß von der Trittpläche und **WARTEN SIE**, bis das Display eine Null anzeigt.
- Wenn Null angezeigt wird, sich auf die Plattform stellen und still stehen.
- Nach 2-3 Sekunden wird Ihr Gewicht angezeigt.

WARNANZEIGEN



'LO' = Batterie wechseln.



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

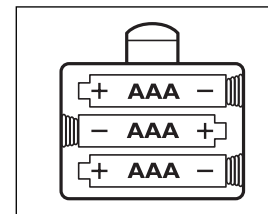


'Err' = Überbelastung.

TECHNISCHE SPEZIFIKATION

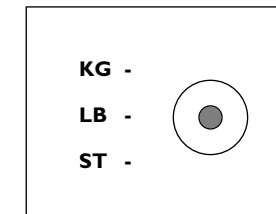
100 cm - 220 cm 3'3" ¹ / ₂ - 7'2" ¹ / ₂ 16 - 80 Jahre Männlich / Weiblich	10 Personen-Speicher d = 0,1 % Körperfett d = 0,1 % Körperwasser d = 0,1 % Muskelmasseanteil
--	---

EINLEGEN DER BATTERIE



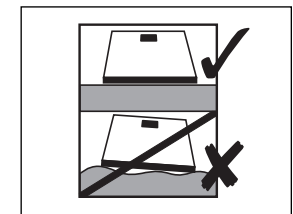
Es werden 3 x AAA-Batterien benötigt.

GEWICHTSMODUS-AUSWAHL



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

POSITION



Stellen Sie die Waage auf einer ebenen Fläche.

HINWEISE ZUM GEBRUCH UND ZUR PLEGE

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

FEHLERSUCHE UND -BESEITIGUNG

- Wenn Sie die den Körperfett- und den gesamten Körperwasseranteil ermitteln wollen, müssen Sie die Waage mit nackten Füßen besteigen.
- Der Hautzustand Ihrer Fußsohlen kann den angezeigten Wert beeinflussen. Um den genauesten und einheitlichsten Wert zu erhalten, sollten Sie Ihre Füße mit einem nassen Tuch abwischen und diese leicht feucht lassen, ehe Sie auf die Waage steigen.
- Wenn Sie den Körperfettanteil messen, müssen Sie sicherstellen, dass Ihre Füße guten Kontakt mit den 2 Metallplatten hergestellt haben.

GARANTIE

Dieses Produkt ist lediglich für den privaten Gebrauch vorgesehen. Salter wird dieses Produkt bzw. einzelne Teile dieses Produkts (außer Batterien) für eine Zeitdauer von 15 Jahren ab Kaufdatum kostenlos reparieren oder ersetzen, wenn sich Defekte auf Material- oder Fabrikationsfehler zurückführen lassen. Diese Garantie deckt Arbeitsteile, die sich auf die Funktion der Waage auswirken. Ausgeschlossen von dieser Garantie sind kosmetische Makel, die sich auf übliche Abnutzung zurückführen lassen, sowie durch Missgeschicke oder Missbrauch verursachte Beschädigungen. Beim Öffnen oder Zerlegen der Waage oder einzelner Komponenten erlischt die Garantie. Garantieansprüche sind nur mit Kaufbeleg möglich. Die Waage in dem Fall bitte an Salter (oder außerhalb Großbritanniens an einen Salter Fachhändler in Ihrer Nähe) schicken (Fracht bezahlt). Die Waage muss so verpackt werden, dass sie während des Transports nicht beschädigt werden kann. Ihre gesetzlichen Rechte werden durch diese Garantie nicht eingeschränkt. Setzen Sie sich außerhalb Großbritanniens bitte mit Ihrem örtlichen Salter Fachhändler in Verbindung.

¿CÓMO FUNCIONA ESTA BALANZA?

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

Este método calcula simultáneamente su peso personal, grasa corporal, total de agua personal, masa muscular y BMI, dándole una lectura más exacta de su salud y estado físico en general.

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

¿CÓMO FUNCIONA EL ANALIZADOR SALTER DE GRASA CORPORAL PORTÁTIL?

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

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

MEDICIÓN DEL AGUA CORPORAL. ¿POR QUÉ MEDIRLA?

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

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

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

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

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

Fig 1

	POR DEBAJO DEL % NORMAL DE AGUA CORPORAL	% NORMAL Y POR ENCIMA DEL % NORMAL DE AGUA CORPORAL
% BAJO DE GRASA CORPORAL	Trate de alcanzar un valor de BMI normal, recuerde beber suficiente agua.	Trate de alcanzar un valor de BMI normal
% SALUDABLE DE GRASA CORPORAL	El peso y la grasa corporal son correctos pero no toma suficiente agua	Equilibrio ideal de grasa corporal, masa muscular y peso
% ALTO DE GRASA CORPORAL	Se requiere un cambio en la dieta y asegúrese de que toma suficiente agua	Se requiere un cambio de dieta

Fig 2

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

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

Este producto es sólo para uso doméstico.

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

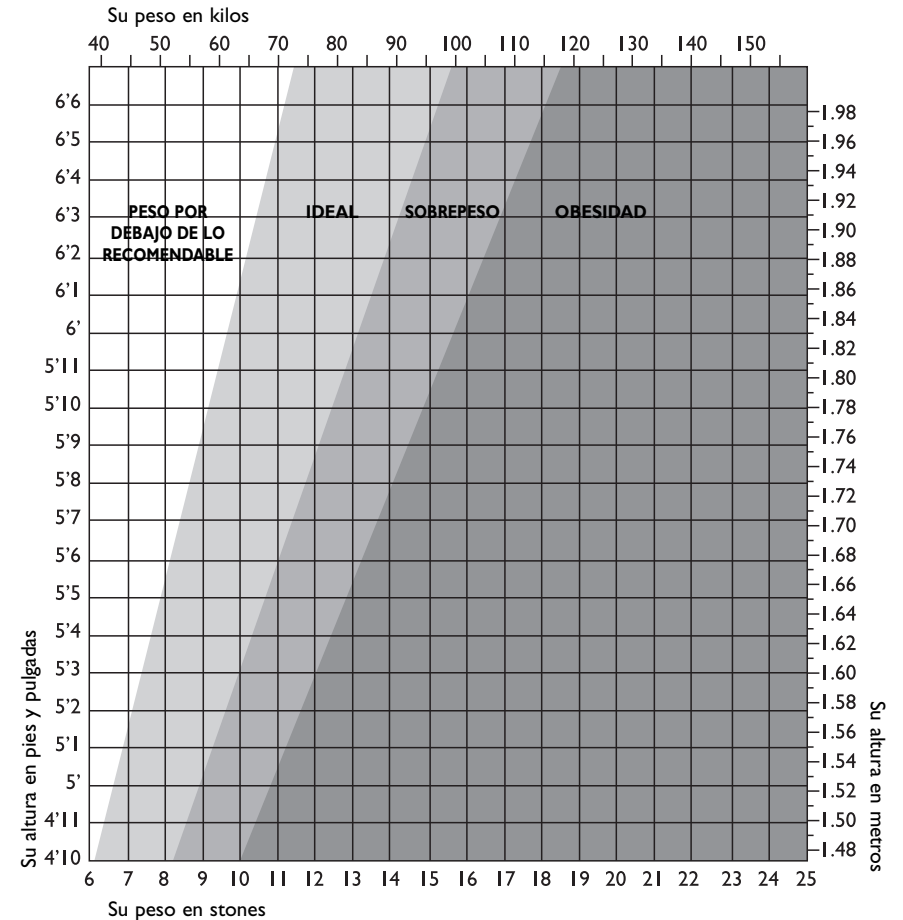
Esta báscula Salter está calibrada para ser usada por adultos (mayores de 16 años).

LAS MUJERES EMBARAZADAS DEBEN USAR ÚNICAMENTE LA FUNCIÓN DE PESO.

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

¿QUÉ SIGNIFICA MI VALOR DE IMC?

El índice de masa corporal (IMC) es un índice de peso por altura que se suele utilizar para clasificar la falta de peso, el exceso de peso y la obesidad en los adultos. Esta escala calcula su valor de IMC por usted. Las categorías de IMC que se muestran en la gráfica y tabla siguientes están reconocidas por la OMS (Organización Mundial de la Salud) y se pueden utilizar para interpretar su valor de IMC.



Puede identificar su categoría de BMI usando la tabla siguiente.

Categoría de BMI	Significado del valor de BMI	Riesgo para la salud basado exclusivamente en el BMI
< 18.5	Peso por debajo de lo recomendable	Moderado
18.6-24.9	Ideal	Bajo
25-29.9	Sobrepeso	Moderado
30+	Obesidad	Alto

IMPORTANTE: Si el cuadro/tabla indica que está usted fuera de un rango "normal" de peso saludable, consulte a su médico antes de tomar medidas.

Las clasificaciones de BMI son únicamente para adultos (mayores de 20 años).

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

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

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

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

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

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

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

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

¿Cómo interpreto el porcentaje de grasa corporal?

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

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

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

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

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

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

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

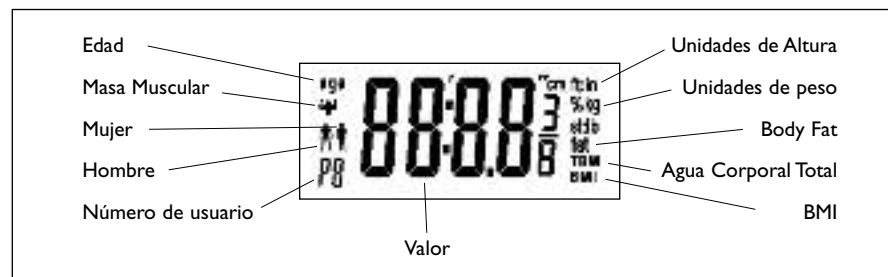
¿Cómo debo utilizar mi báscula Salter si estoy embarazada?

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

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

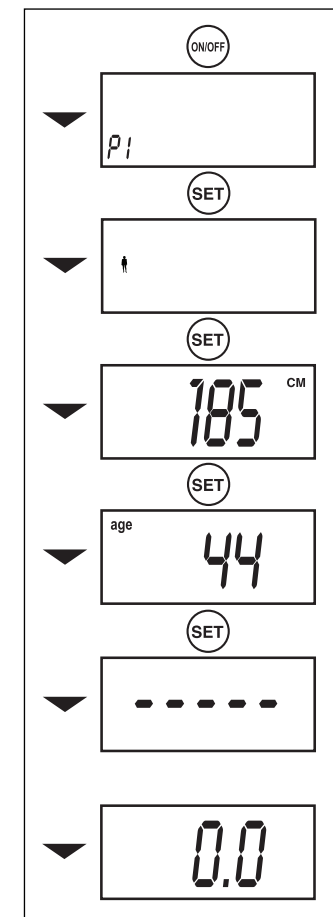
La composición del cuerpo de los niños requiere algoritmos matemáticos distintos para calcular la grasa corporal.

PANTALLA:



PROGRAMACIÓN DE LOS BOTONES DE MEMORIA PERSONAL

- Pulse el botón **ON/OFF** para activar el proceso de programación.
- Antes de 3 segundos, seleccione un número de usuario (situado al fondo a la izquierda de la pantalla) pulsando los botones de selección. Pulse el botón **SET** para confirmar su selección.
- El símbolo de masculino o de femenino parpadeará. Pulse el botón "▲", hasta que aparezca parpadeante el símbolo de género correcto y entonces pulse el botón **SET** (ajustar).
- Aparecerá el dispositivo para la altura de forma intermitente. Pulse ▲ o ▼ tantas veces como sea necesario para introducir su altura y luego presione el botón **SET**.
- Aparecerá el dispositivo para la edad de forma intermitente. Pulse ▲ o ▼ tantas veces como sea necesario para introducir su edad y luego presione el botón **SET**.
- La pantalla mostrará '----' y después cero, antes de apagarse. La memoria estará programada.
- Repita el procedimiento para un segundo usuario o para cambiar los datos del primero.

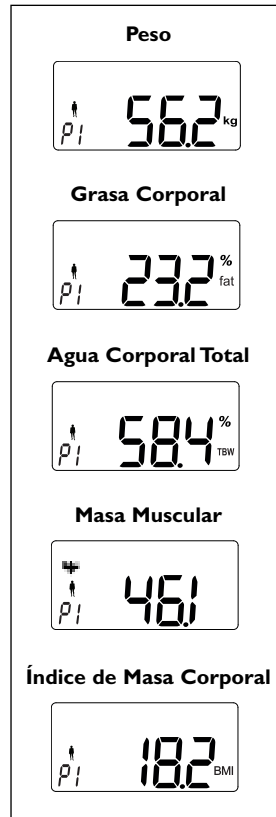


Nota: Para actualizar o sobrescribir los datos en la memoria, siga el mismo procedimiento, cambiando lo que sea necesario.

LECTURAS DE PESO Y GRASA CORPORAL

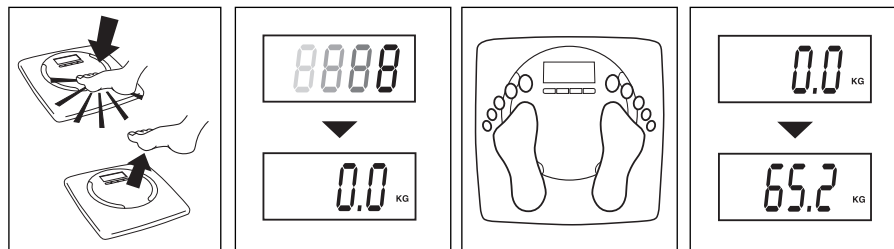
Coloque la balanza sobre una superficie nivelada.

- 1) Pulse el botón de encendido para activar la balanza.
- 2) Pulse los botones "▲" o "▼" para seleccionar su número de usuario.
- 3) ESPERE mientras la pantalla reconfirma su información personal y entonces muestra una lectura en cero.
- 4) Cuando aparezca cero, CON PIES DESCALZOS, suba a la plataforma y manténgase inmóvil. Compruebe que los pies tienen un buen contacto con las dos contactos de metal en la plataforma.
- 5) Al cabo de 2-3 segundos, aparecerá su peso seguido por su porcentaje de grasa corporal, un porcentaje de agua corporal total, porcentaje de masa muscular y BMI.



LECTURA SÓLO DEL PESO

Coloque la balanza sobre una superficie nivelada.



- a) Toque ligeramente el centro de la plataforma para activar la balanza.
- b) Cuando aparezca '8' retire el pie de la plataforma y ESPERE hasta que la pantalla muestre cero.
- c) Cuando aparezca el cero, súbase a la plataforma y no se mueva.
- d) Después de 2 o 3 segundos, aparecerá su peso.

INDICADORES DE AVISO



'LO' = cambiar las pilas.



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

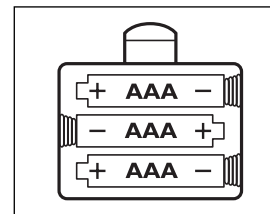


'Err' = sobrecarga.

TABLAS DEL PORCENTAJE DE LAS GRASAS DE CUERPO

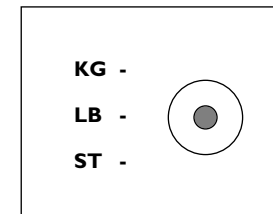
100 cm - 220 cm 3'3"½ - 7'2"½ 16 - 80 años Hombre/Mujer	10 memoria del usuario d = 0,1 % la gordura del cuerpo d = 0,1 % de agua corporal d = 0,1 % masa muscular
--	--

PONER LAS PILAS



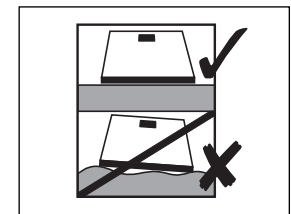
Requiere 3 pilas AAA.

SELECCIONE LA UNIDAD DE PESO



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

POSICIÓN



Situar la balanza en el suelo plano.

CONSEJO PARA USO

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

GUÍA DE SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

- Para la medición de la grasa y del agua corporales debe estar descalzo sobre la báscula.
- El estado de la piel de la planta de los pies puede afectar a la lectura. Para obtener una lectura exacta y coherente, séquese los pies con un paño seco, de tal modo que queden apenas húmedos antes de subirse a la báscula.
- Cuando tome las lecturas de grasa corporal compruebe que los pies tienen buen contacto con las dos almohadillas de metal en la plataforma.

GARANTIA

Este artículo está concebido para uso doméstico solamente. Salter se hará cargo de la reparación de este artículo, o cualquier parte del mismo (excepto las pilas), sin coste alguno si dentro del período de 15 años de la fecha de compra se puede demostrar que no funciona debido a mano de obra o materiales defectuosos. Esta garantía cubre las piezas que afecten al funcionamiento de la balanza. No cubre el deterioro cosmético causado por el uso y desgaste natural o daños causados por accidente o mal uso. Abrir o desarmar la balanza o sus componentes anulará la garantía. Las reclamaciones dentro de la garantía deben ir acompañadas por el recibo de compra y enviar por correo pagado a Salter (o al agente local de Salter si es fuera del Reino Unido). Se deberá tener cuidado al empaquetar la balanza para que no sufra daños en tránsito. Esta garantía es adicional a los derechos estatutarios del consumidor y no afecta a sus derechos de ninguna manera. Fuera del Reino Unido, diríjase al agente local de Salter.

COME FUNZIONA QUESTA BILANCIA SALTER?

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

Questo metodo calcola simultaneamente peso corporeo, grasso corporeo, acqua corporea totale, massa muscolare e BMI, fornendo una misura più accurata dello stato di salute e forma fisica complessivi.

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

CHE COS'È IL GRASSO CORPOREO?

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

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

MISURAZIONE DELL'ACQUA NEL CORPO – PERCHÈ MISURARLA?

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

L'acqua è molto importante per il nostro corpo:

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

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

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

LA MASCHIO			FEMMINA		
L'ETÀ	CORPOREO GRASSO	ACQUA	L'ETÀ	CORPOREO GRASSO	ACQUA
18-29	8-19%	60%	18-29	20-30%	50%
30-39	11-21%		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%	45%	

Fig 1

	PERCENTUALE D'ACQUA SOTTO LA NORMA %	PERCENTUALE D'ACQUA IN NORMA O SOPRA LA NORMA %
PERCENTUALE DI GRASSO BASSA %	Prefiggetevi di raggiungere un valore normale di BMI e fornite al vostro corpo il giusto apporto idrico	Prefiggetevi di raggiungere un valore normale di BMI
PERCENTUALE DI GRASSO SALUTARE %	Peso e grasso corporeo OK ma poca acqua	Equilibrio ideale tra grasso corporeo, muscoli e peso
PERCENTUALE DI GRASSO ALTA %	Si consiglia di cambiare l'alimentazione e di apportare sufficiente acqua	Si consiglia di cambiare l'alimentazione

Fig 2

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

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

Questo prodotto è per uso domestico.

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

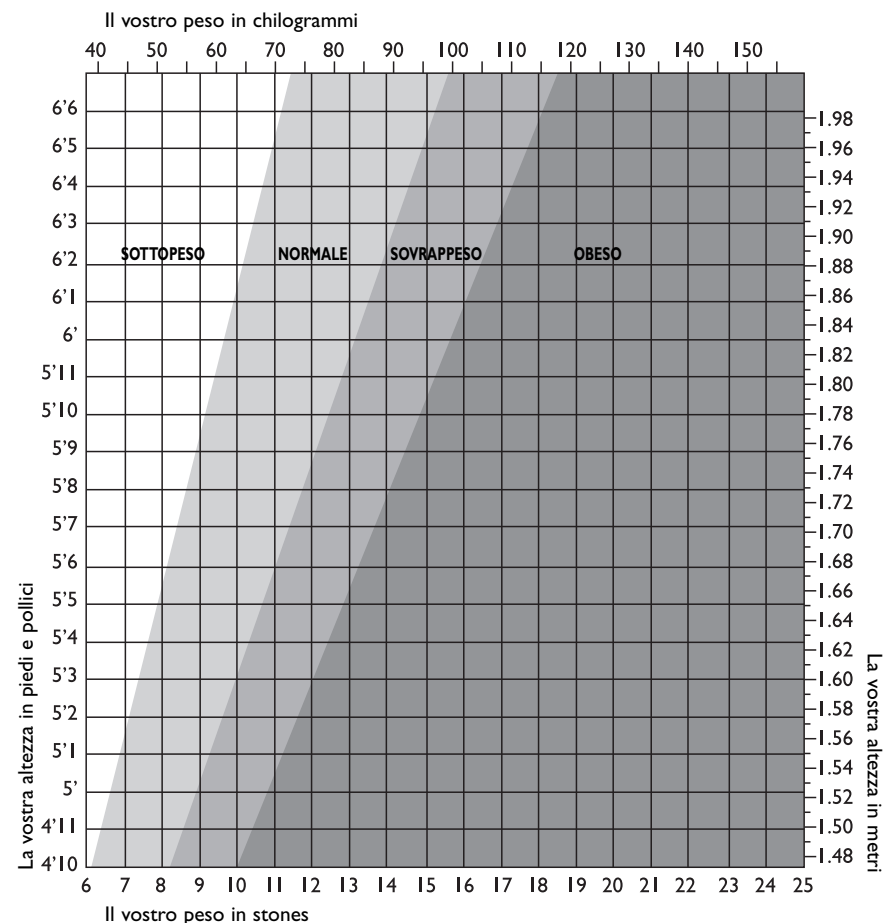
Questa bilancia Salter è tarata per essere usata da adulti (età superiore a 16+ anni).

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

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

CHE COSA SIGNIFICA IL MIO BMI?

L'Indice di massa corporea (BMI = Body Mass Index) è il rapporto tra il peso e l'altezza che viene utilizzato comunemente per classificare il peso insufficiente, il sovrappeso e l'obesità negli adulti. Questa bilancia calcola il valore del BMI dell'utente. Le categorie del BMI mostrate nel grafico e nella tabella sottostanti sono riconosciute dalla WHO (Organizzazione Mondiale della Sanità) e possono essere utilizzate per interpretare il valore del BMI.



La vostra categoria BMI può essere identificata usando la tabella sottostante.

Categoria dell'IMC	Significato del valore IMC	Rischio di salute basato solamente sull'IMC
< 18.5	Sottopeso	Moderato
18.6-24.9	Normale	Basso
25-29.9	Sovrappeso	Moderato
30+	Obeso	Alto

IMPORTANTE: Se il grafico/tabella mostra che siete fuori dalla gamma di peso "normale" sana, consultate il vostro medico prima di passare a un'azione di qualsiasi tipo.

Le classificazioni BMI valgono solo per gli adulti (età superiore a 20 anni).

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

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

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

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

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

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

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

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

Come interpreto la lettura della percentuale del grasso corporeo?

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

Cosa devo fare se la mia massa grassa è elevata?

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

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

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

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

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

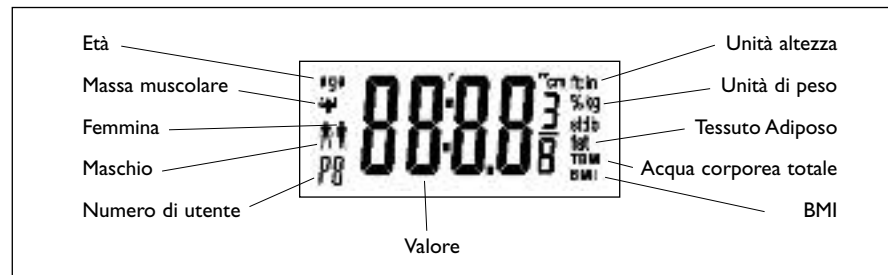
Come posso usare la mia bilancia Salter durante la gravidanza?

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

Perché questa bilancia Salter non è appropriata per i bambini?

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

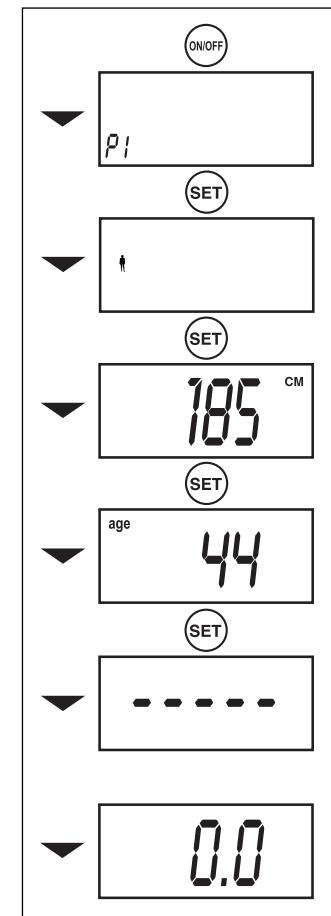
SCHERMO:



IMPOSTAZIONE DEI PULSANTI DI MEMORIA PERSONALI

- Premere il pulsante **ON/OFF** per attivare la procedura di configurazione.
- Entro 3 secondi, selezionare un numero utente (in fondo a sinistra sul display) premendo i pulsanti di selezione. Premere il pulsante **SET** per confermare la selezione.
- Lampeggerà il simbolo maschio o femmina. Premere il pulsante **▲** fino a quando non lampeggia il simbolo del sesso corretto, quindi premere il pulsante **SET**.
- La visualizzazione dell'altezza lampeggerà. Premere **▲** o **▼** come necessario, per impostare l'altezza, quindi premere il pulsante di impostazione.
- La visualizzazione dell'età lampeggerà. Premere **▲** o **▼** come necessario, per impostare la propria età, quindi premere il pulsante di impostazione.
- Lo schermo mostrerà '-----' e poi zero prima di spegnersi. A questo punto la memoria è impostata.
- Ripeti le procedure per un secondo utente o per cambiare i dettagli.

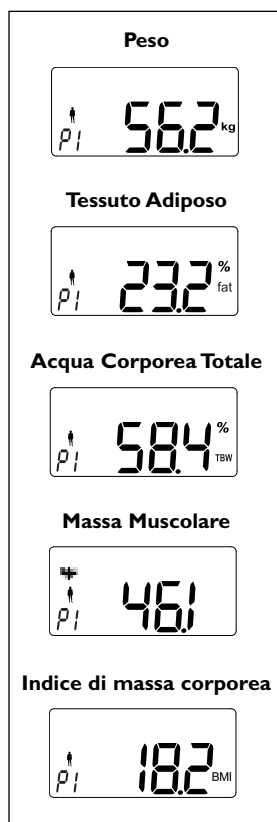
Nota: Per aggiornare o sovrascrivere i dati memorizzati, seguire la stessa procedura, apportando le modifiche come necessario.



LETTURE DEL PESO E DEL TESSUTO ADIPOSO

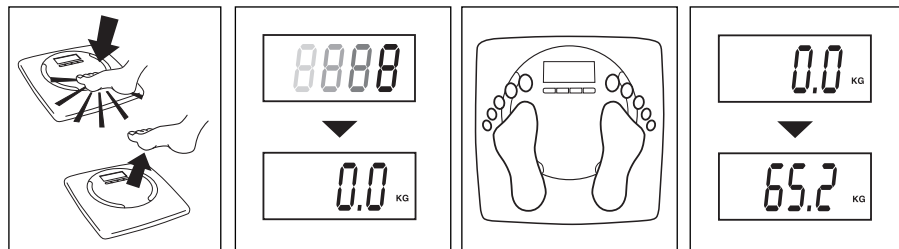
Posizionare la bilancia su una superficie orizzontale piana.

- 1) Premere il pulsante [ON/OFF] per accendere la bilancia.
- 2) Selezionare il proprio numero di utente premendo i pulsanti ▲ o ▼.
- 3) ATTENDERE mentre lo schermo riconferma i vostri dati personali e poi mostra la lettura zero.
- 4) Quando è visualizzato zero, salire sulla piattaforma A PIEDI NUDI e rimanere immobile. Accertarsi che i piedi facciano un buon contatto con le 2 piastre di metallo sulla piattaforma.
- 5) Dopo 2-3 secondi, sul display comparirà il vostro peso, seguito dalle percentuali di grasso corporeo, acqua corporea totale, massa muscolare e BMI.



LETTURA DEL SOLO PESO

Posizionare la bilancia su una superficie orizzontale piana.



- a) Premere con un movimento deciso il centro della pedana per attivare la bilancia.
- b) Quando viene visualizzato '8', togliere il piede dalla piattaforma e ATTENDERE finché lo schermo indica zero.
- c) Quando viene visualizzato lo zero, salire sulla piattaforma e rimanere fermi.
- d) Dopo 2-3 secondi, verrà visualizzato il peso.

INDICATORI DI AVVERTENZA



'LO' = sostituire la batteria.



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



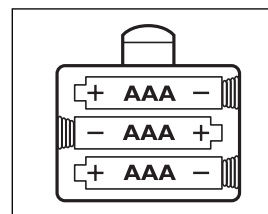
'Err' = sovraccarico.

LA DESCRIZIONE TECNICA

100 cm - 220 cm
3'3"¹/₂ - 7'2"¹/₂
16 - 80 anni
Maschio/Femmina

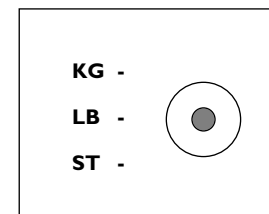
10 memoria di operatore
d = corporeo grasso 0,1 %
d = acqua corporea 0,1 %
d = 0,1 % massa muscolare

SPECIFICHE DI BATTERIA



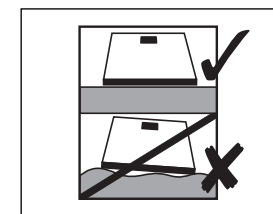
Batteria: 3 batterie AAA.

SELEZIONARE IL MODO PESO



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

POSIZIONE



Posizionare la bilancia sul pavimento.

CONSIGLI PER L'USO E LA PULIZIA

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

GUIDA DIAGNOSTICA

- Quando si prendono le misure del grasso corporeo e dell'acqua corporea bisogna essere a piedi nudi.
- Le condizioni della pelle della pianta dei piedi può influire sulla lettura. Per ottenere il massimo di accuratezza e costanza della lettura, pulirsi i piedi con un panno umido, lasciandoli leggermente umidi prima di salire sulla bilancia.
- Quando si rilevano le letture del tessuto adiposo, accertarsi che i piedi siano a buon contatto con le 2 piastre di metallo della piattaforma.

GARANZIA

Utilizzare questo prodotto esclusivamente per impieghi domestici. Salter si impegna a riparare o sostituire gratuitamente il prodotto, o i suoi componenti (pile escluse), entro 15 anni dalla data di acquisto qualora l'acquirente dimostri che il malfunzionamento dipende da difetti di materiali o lavorazione. La presente garanzia copre le parti funzionanti necessarie all'utilizzo della bilancia. La presente garanzia non copre deterioramenti di natura estetica derivanti da normale usura o danni causati da situazioni accidentali o utilizzo improprio. L'apertura o lo smontaggio della bilancia o dei suoi componenti invalida la presente garanzia. Le richieste di rimborso in garanzia devono essere accompagnate dalla prova di acquisto del prodotto e inviate con affrancatura postale a Salter (o al rappresentante autorizzato Salter del proprio Paese per i non residenti nel Regno Unito). Imballare con cura la bilancia per prevenire possibili danni durante il transito. La presente garanzia si aggiunge ai diritti dei consumatori stabiliti per legge e non li pregiudica in alcun modo. I clienti non residenti nel Regno Unito possono contattare il rappresentante autorizzato Salter del proprio Paese.

COMO FUNCIONA ESTA BALANÇA DA SALTER?

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

Este método calcula em simultâneo o seu peso pessoal, a gordura corporal, a água total no organismo, a massa muscular e o BMI, proporcionando-lhe uma indicação mais rigorosa da sua saúde e estado físico geral.

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

GORDURA CORPORAL – O QUE SIGNIFICA?

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

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

MEDIÇÃO DA ÁGUA NO ORGANISMO – PORQUÊ EFECTUÁ-LA?

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

A água desempenha uma série de funções importantes no nosso organismo:

Todas as células do corpo humano, quer da pele, das glândulas, dos músculos, do cérebro ou de qualquer outra parte, só podem funcionar convenientemente se dispuserem de água suficiente. A água desempenha igualmente um papel crucial na regulação do equilíbrio da temperatura corporal, nomeadamente através da transpiração.

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

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

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

Fig 1

	COM % ÁGUA NO ORGANISMO ABAIXO DO NORMAL	COM % DE ÁGUA NO ORGANISMO NORMAL OU ACIMA DO NORMAL %
GORDURA CORPORAL BAIXA %	Procure um valor de BMI normal, garanta um consumo suficiente de água	Procure um valor de BMI normal
GORDURA CORPORAL SAUDÁVEL %	Peso e gordura corporal OK, mas ingestão insuficiente de água	Equilíbrio ideal entre gordura corporal, massa muscular e peso
GORDURA CORPORAL ELEVADA %	Necessária uma mudança de regime alimentar; certificar-se de que ingere água suficiente	Necessária uma mudança de regime alimentar

Fig 2

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

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

Este artigo destina-se apenas a uso doméstico.

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

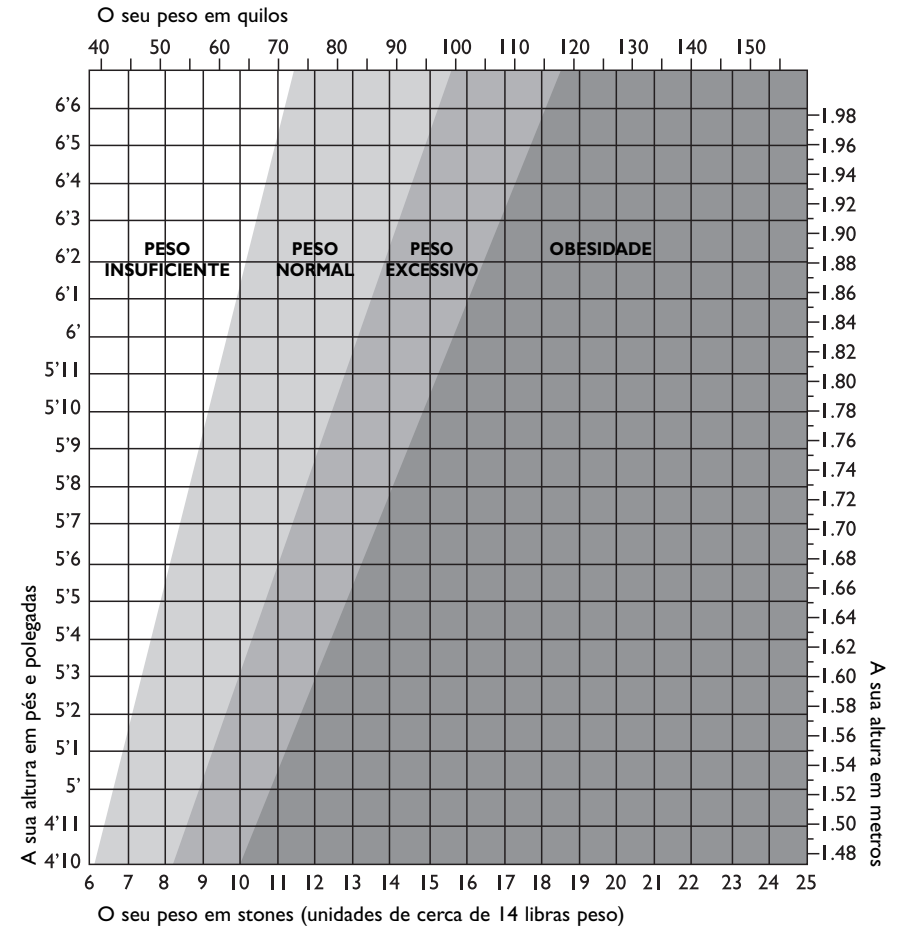
Esta Balança Salter vem calibrada para utilização por adultos (16 ou mais anos de idade).

AS MULHERES GRÁVIDAS APENAS DEVERÃO UTILIZAR A FUNÇÃO DE PESAGEM.

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

O QUE SIGNIFICA O VALOR IMC?

O Índice de Massa Corporal (IMC) é um valor que representa a relação entre o peso e a altura e é utilizado normalmente para classificar peso insuficiente, excesso de peso e obesidade em adultos. Esta escala calcula o seu valor IMC para si. As categorias de IMC indicadas no gráfico e na tabela abaixo são reconhecidas pela OMS (Organização Mundial de Saúde) e podem ser utilizadas para interpretar o seu valor IMC.



A sua categoria de IMC pode ser identificada utilizando o quadro abaixo.

Categoria de IMC	Significado do Valor de IMC	Risco para a Saúde Baseado Unicamente no IMC
< 18.5	Peso insuficiente	Moderado
18.6-24.9	Peso normal	Baixo
25-29.9	Peso excessivo	Moderado
30+	Obesidade	Elevado

IMPORTANTE: Caso o gráfico/quadro indique que está fora de um parâmetro "normal" de peso saudável, consulte o seu médico antes de tomar qualquer iniciativa.

As classificações de IMC destinam-se apenas a adultos (mais de 20 anos de idade).

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

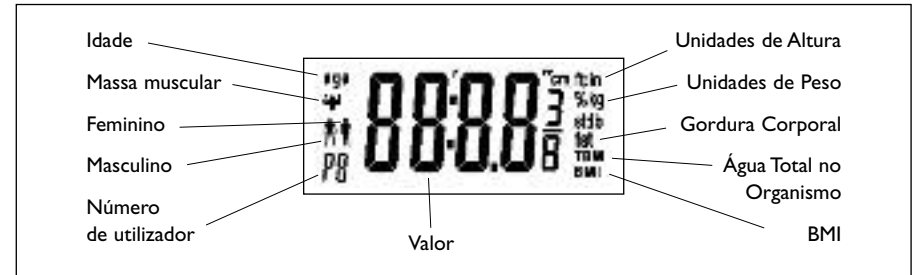
Como devo utilizar a minha Balança Salter enquanto estiver grávida?

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

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

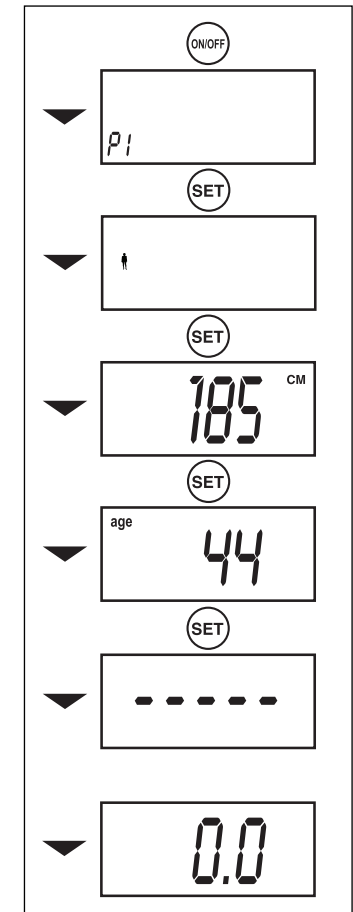
A composição corporal das crianças exige algoritmos matemáticos diferentes para o cálculo da gordura corporal.

MOSTRADOR:



INCLUSÃO DE DADOS PESSOAIS

- a) Prima o botão **ON/OFF** para activar o procedimento de configuração.
- b) Num período de 3 segundos, seleccione um número de utilizador (situado no canto inferior esquerdo do ecrã) premindo os botões "ordenar". Prima o botão **SET** para confirmar a sua escolha.
- c) O símbolo masculino ou feminino piscará. Prima o botão "▲" até o símbolo de género correcto piscar, e em seguida prima o botão **SET**.
- d) O indicador de altura fica a piscar. Premir "▲" ou "▼" conformenecessário para ajustar a sua altura, e em seguida premir o botão **SET**.
- e) O indicador de idade fica a piscar. Premir "▲" ou "▼" conforme necessário, e em seguida premir o botão **SET**.
- f) O mostrador indicará "----" e em seguida zero antes de se desligar. A memória ficará então ajustada.
- g) Repetir o procedimento para um segundo utilizador, ou para alterar os dados pessoais do utilizador.

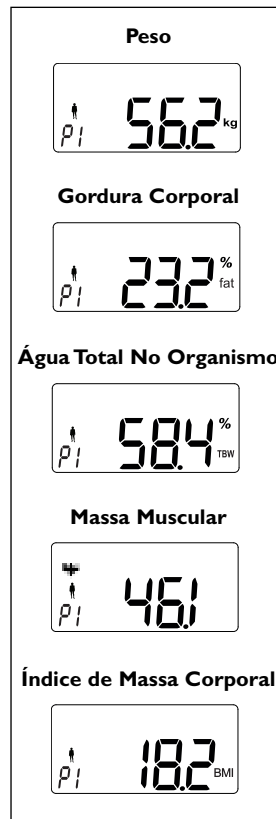


Nota: Para actualizar ou sobrepor os dados em memória, seguir o mesmo procedimento, efectuando as alterações à medida das necessidades.

LEITURAS DE PESO E GORDURA CORPORAL

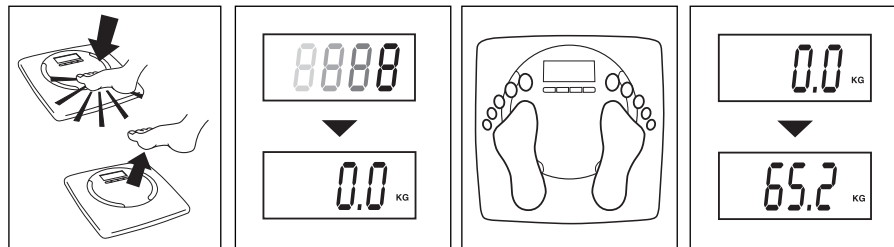
Coloque a balança numa superfície de nível plano.

- 1) Prima o botão **ON/OFF** (liga/desliga) para ligar a balança.
- 2) Seleccione o seu número de utilizador premindo os botões "▲" ou "▼".
- 3) AGUARDE enquanto o mostrador reconfirma os seus dados pessoais e em seguida indica uma leitura a zero.
- 4) Quando o zero for mostrado, COM OS PÉS DESCALÇOS, suba para a plataforma e mantenha-se imóvel. Certifique-se de que os seus pés estão bem em contacto com as 2 placas metálicas que se encontram sobre a plataforma.
- 5) Decorridos 2-3 segundos, surgirá no visor o valor do seu peso; depois a percentagem da gordura corporal; percentagem total de água no organismo; percentagem da massa muscular e BMI.



APENAS LEITURA DE PESO

Coloque a balança numa superfície de nível plano.



a) Toque no centro da plataforma com firmeza para activar a balança.

b) Quando aparecer "8", retire o pé da plataforma e AGUARDE que o mostrador indique uma leitura a zero.

c) Quando os zeros surgirem, subir para a plataforma e manter-se imóvel.

d) Passados 2-3 segundos, o seu peso será indicado.

INDICADORES DE AVISO

LO

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

Err2

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

Err

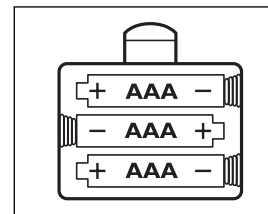
'Err' = sobrecarga.

ESPECIFICAÇÃO TÉCNICA

100 cm - 220 cm
3'3"¹/₂ - 7'2"¹/₂
16 - 80 anos
Masculino/Feminino

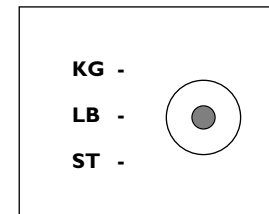
10 memórias de utilizador
d = 0,1 % gordura de corporal
d = 0,1 % de água no organismo
d = 0,1 % massa muscular

COLOCAÇÃO DA PILHA



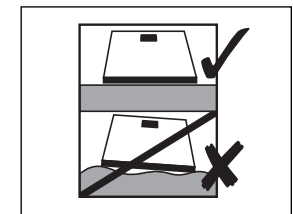
Pilhas: 3 x pilhas AAA.

SELECÇÃO DA FUNÇÃO DE PESO



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

POSIÇÃO



Coloque a balança no chão.

UTILIZAÇÃO E CUIDADOS

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

GUIA PARA DIAGNÓSTICO DE ERROS

- É necessário ter os pés descalços para efectuar as medições de gordura e total de água corporais.
- O estado da pele da sola dos seus pés poderá afectar a leitura. Para uma máxima precisão e consistência da leitura, limpe os pés com um pano húmido, deixando-os ligeiramente humedecidos antes de subir para a balança.
- Quando efectuar leituras da gordura corporal, certifique-se de que os seus pés estão devidamente em contacto com as 2 placas de metal da plataforma.

GARANTIA

Este equipamento destina-se apenas para uso doméstico. A Salter procederá à reparação ou substituição do equipamento, ou de qualquer componente do mesmo (excluindo baterias) sem qualquer encargo por um período de 15 anos a contar da data de aquisição, caso se comprove que a falha se deve a um defeito de fabrico ou do material. A presente garantia inclui os componentes que afectam o funcionamento da balança. Não abrange a deterioração do acabamento provocada por uma utilização e um desgaste normais nem danos provocados acidentalmente ou por utilização indevida. A abertura ou a desmontagem da balança ou dos respectivos componentes anulará a garantia. As reivindicações ao abrigo da garantia deverão ser acompanhadas pela prova de compra e enviadas para a Salter (ou representante Salter local fora do Reino Unido), com portes de devolução pagos. Devem tomar-se as devidas precauções de embalagem para que não se verifiquem danos durante o transporte. A presente promessa acresce aos direitos que a lei confere ao consumidor e que não podem, de modo algum, ser afectados pela garantia. Fora do Reino Unido, contacte o seu representante Salter local.

HVORDAN VIRKER SALTER-VEKTEN?

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

Denne metoden vil simultant kalkulere din vekt, kroppsfett, totalt kroppsvann, muskelmasse og BMI, som gir deg en mer nøyaktig avlesning av din alminnelige helse og form.

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

KROPPSFETT – HVA BETYR DET?

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

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

MÅLING AV VANN I KROPPEN – HVORFOR MÅLE DET?

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

Vann utfører en rekke viktige roller i kroppen:

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

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

NORMAL SUNN PROSENTANDEL KROPPSFETT OG SAMLET KROPPSVÆSKE

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

Fig 1

	UNDER NORMAL VERDI VANN I KROPPEN %	NORMAL OG FOR HØY VERDI VANN I KROPPEN %
LAV KROPPSFETT %	Ta sikte på en normal BMI-verdi, og sørg for å drikke tilstrekkelige mengder vann	Ta sikte på en normal BMI-verdi
SUNN KROPPSFETT %	Vekt og kroppsfett OK, men utilstrekkelig inntak av vann	Ideell balanse mellom kroppsfett, muskelmasse og vekt
HØY KROPPSFETT %	Endring av nødvendig diett slik at det sikres tilstrekkelig inntak av vann	Endring av nødvendig diett

Fig 2

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

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

Dette produktet er kun beregnet på bruk i privathusholdninge.

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

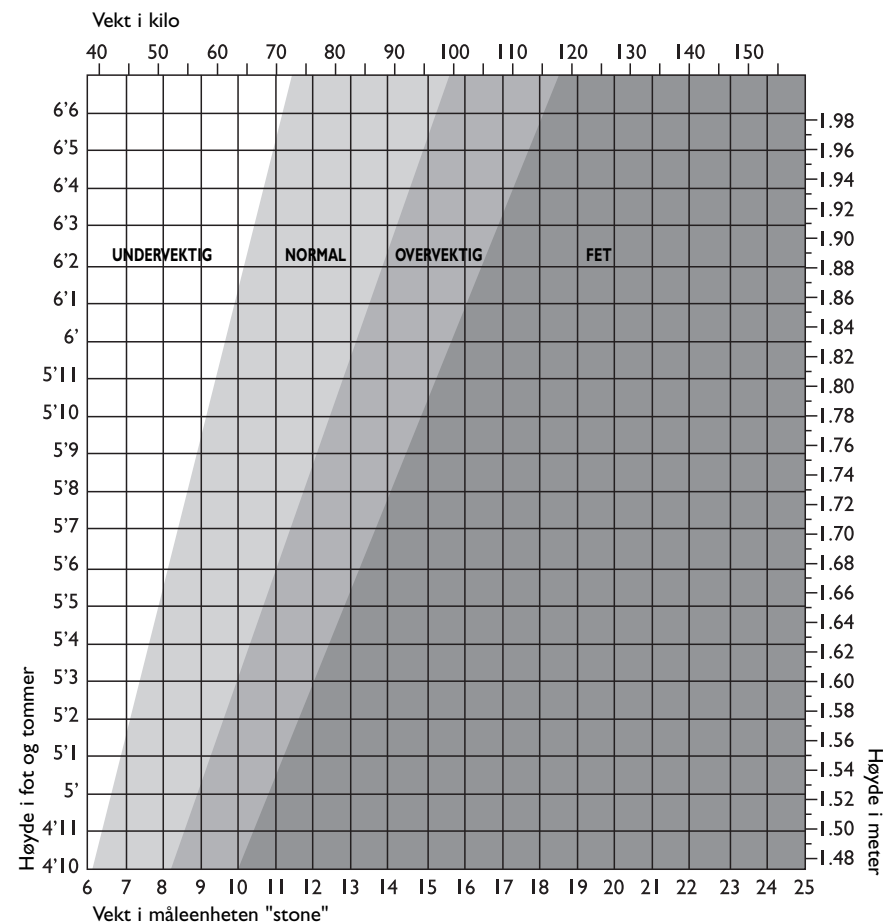
Salter flerfunksjonsvekt er kalibrert for bruk av voksne (over 16 år).

GRAVIDE KVINNER BØR BARE BRUKE VEKTFUNKSJONEN.

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

HVA BETYR BMI-VERDIENE?

Kropps masseindeks (Body Mass Index, BMI) er en indeks for vekt i forhold til høyde, som brukes til å regne ut undervekt, overvekt og fedme hos voksne mennesker. Denne vekten regner ut BMI-verdien din for deg. BMI-kategoriene i diagrammet og tabellen nedenfor er anerkjent av WHO (Verdens Helseorganisasjon) og kan brukes for å tolke BMI-verdien din.



BMI-kategorien kan identifiseres ved hjelp av tabellen nedenfor.

BMI-kategori	Forklaring på BMI-verdi	Helsersisiko kun basert på BMI
< 18.5	Undervektig	Moderat
18.6-24.9	Normal	Lav
25-29.9	Overvektig	Moderat
30+	Fet	Høy

VIKTIG: Hvis tabellen viser at du faller utenfor "normal" sunn vekt skal du rådføre deg med legen før du foretar deg noe.

BMI-klassifiseringene er kun for voksne (fra og med 20 år).

Hvor nøyaktig er målingen av kroppsfett og vann?

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

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

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

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

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

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

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

Hvordan skal jeg tolke måleresultatet av min fettprosent?

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

Hva skal jeg gjøre om kroppsfettmålingen er svært høy?

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

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

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

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

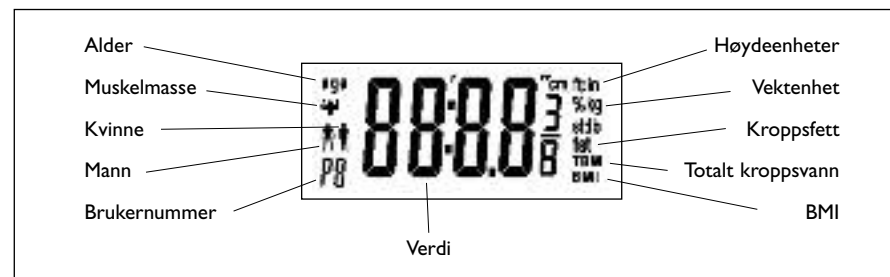
Pass på at du regelmessig drikker nok vann og jobber for å redusere fettprosenten til det sunne området.

Hvordan bruker jeg min Salter flerfunksjonsvekt når jeg er gravid?

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

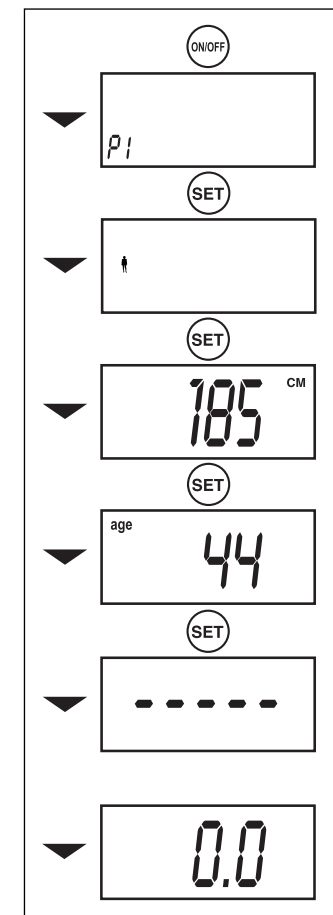
Hvorfor er Salter flerfunksjonsvekt uegnet for barn?

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

SKJERM:**STILL INN PERSONLIG MINNEFUNKSJON**

- Trykk på **ON/OFF**-tasten for å aktivere oppsettprosedyren.
- Velg et brukernummer innen 3 sekunder (som er nede til venstre på displayet) ved å trykke på sorteringstastene. Trykk på **SET**-knappen for å bekrefte valget.
- Symbolet for kvinne eller mann begynner å blinke. Trykk på **▲**-knappen til riktig symbol for kjønn blinker og trykk deretter på **SET**-knappen.
- Ikonet for høyde vil nå blinke. Trykk på **▲** eller **▼** for å stille inn høyden din, og trykk på innstillingsknappen.
- Ikonet for alder vil nå blinke. Trykk på **▲** eller **▼** etter behov for å stille inn alderen din, og trykk på innstillingsknappen.
- Displayet vil vise "----" og deretter 0 før det slår seg av. Verdien er dermed angitt i minnet.
- Gjenta prosedyren for en annen bruker, eller for å endre brukerinnstillinger.

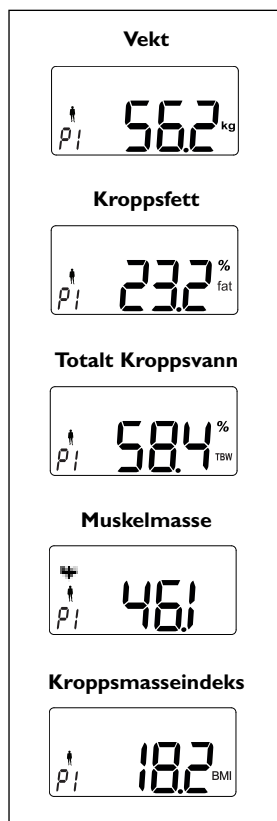
Merknad: Du kan oppdatere eller overskrive data i minnet ved å følge prosedyren over.



VERDIER FOR VEKT OG KROPPSFETT

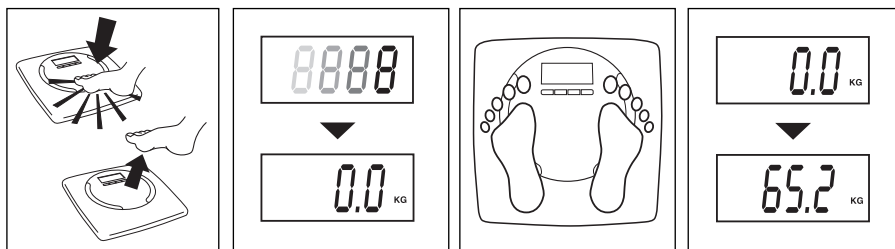
Plasser vekten på et flatt underlag.

- 1) Trykk på **AV/PÅ**-knappen for slå på vekten.
- 2) Velg tallet for brukermodus ved å trykke på knappen **▲** eller **▼**.
- 3) Vent mens skjermen bekrefter dine personlige data og deretter viser en nullverdi.
- 4) Når det viser null, gå på vekten **BARFØTTER** og stå stille. Kontroller at føttene har god kontakt med de 2 metallputene på vekten.
- 5) Etter 2-3 sekunder vises vekten som blir fulgt av din kroppsfettprosent, en total kroppsvannprosent, muskelmasseprosent og BMI.



AVLESING AV VEKT

Plasser vekten på et flatt underlag.



- a) Bank lett, men bestemt på midten av plattformen for å aktivere vekten.
- b) Hvis "8" vises, må du ta foten av vekten og vente til skjermen viser null.
- c) Når nullen kommer opp, går du på vekten og står i ro en liten stund.
- d) Etter 2-3 sekunder vil vekten komme opp i displayet.

VARSELMELDINGER



'LO' = bytt batteri.



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



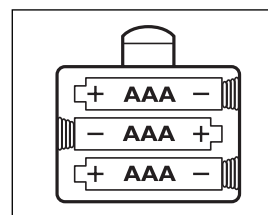
'Err' = betyr overbelastning

TEKNISK SPESIFIKASJON

100 cm - 220 cm
3'3"¹/₂ - 7'2"¹/₂
16 - 80 år
Mann / Kvinne

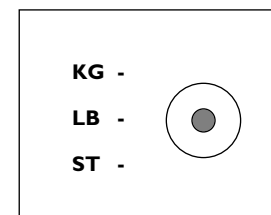
10 brukerhukommelse
d = 0,1 % kroppsfett
d = 0,1 % vann i kroppen
d = 0,1 % muskelmasse

SETT I BATTERIET



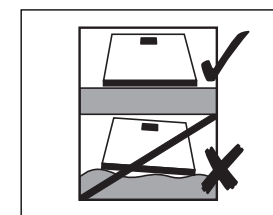
Batteri: 3 x AAA-batterier.

VELG INNSTILLING



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

POSISJON



Sett vekten på guivet.

RAD FOR BRUK OG VEDLIKEHOLD

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

FEILSØKING

- Du må være barbeint for å måle kroppsfett og samlet kroppsvæske.
- Tilstanden på huden under føttene dine kan påvirke avlesningen. For å få mest nøyaktig og konsekvent avlesning, bør du tørke føttene med en fuktig klut slik at de er litt fuktige når du går på vekten.
- Når du tar kroppsfettavlesninger, kontroller at føttene dine har god kontakt med de 2 metallputene på vekten.

GARANTI

Dette produktet er utelukkende beregnet på bruk i hjemmet. Salter vil reparere eller erstatte et produkt eller deler av et produkt (ikke inkludert batterier) vederlagsfritt dersom det innen 15 år fra kjøpsdato kan påvises feil i utførelse eller materialer. Denne garantier gjelder deler som påvirker bruken av vekten. Den dekker ikke kosmetisk forringelse forårsaket av vanlig slitasje eller skader forårsaket av uhell eller feil bruk. Garantien gjøres ugyldig dersom vekten eller noen av vektens komponenter åpnes eller demonteres. Erstatningskrav dekket av garantien må understøttes av kjøpsbevis og returneres til Salter (eller en avtalt lokal Salter-representant utenfor Storbritannia) for avsenders regning. Vekten må emballeres nøyte, slik at den ikke skades under transport. Denne garantien gjelder i tillegg til eventuelle lovbestemte rettigheter og får ingen innvirkning på disse. Hvis du er hjemmehørende et annet sted enn Storbritannia, kontakter du din lokale Salter-representant.

HOE FUNCTIONEERT DEZE WEEGSCHAAL VAN SALTER?

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

Deze methode berekent tegelijkertijd uw persoonlijk gewicht, lichaamsvet, totale lichaamswater, spiermassa en BMI en geeft u zo een beter inzicht in uw totale gezondheid en lichamelijke conditie.

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

LICHAAMSVET – WAT IS DAT PRECIES?

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

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

LICHAAMSVOCHT GEHALTE – WAAROM METEN?

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

Water heeft een aantal belangrijke functies in het lichaam:

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

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

HET NORMALE, GEZONDE BEREIK VOOR LICHAAMSVET- EN TOTAAL LICHAAMSWATERPERCENTAGE

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

Fig 1

	ONDER NORMALE LICHAAMSVOCHT %	NORMALE EN BOVEN LICHAAMSVOCHT %
LAAG LICHAAMSVET %	Richt u op een normale BMI-waarde, zorg ervoor dat u voldoende drinkt	Richt u op een normale BMI-waarde
GEZOND LICHAAMSVET %	Gewicht en lichaamsvet % ok, maar onvoldoende vocht inname	Ideale balans lichaamsvet, spiermassa en gewicht
HOOG LICHAAMSVET %	Veranderen van dieet is noodzakelijk, zorg voor voldoende water inname	Veranderen van dieet is noodzakelijk

Fig 2

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

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

Dit product is alleen geschikt voor huishoudelijk gebruik.

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

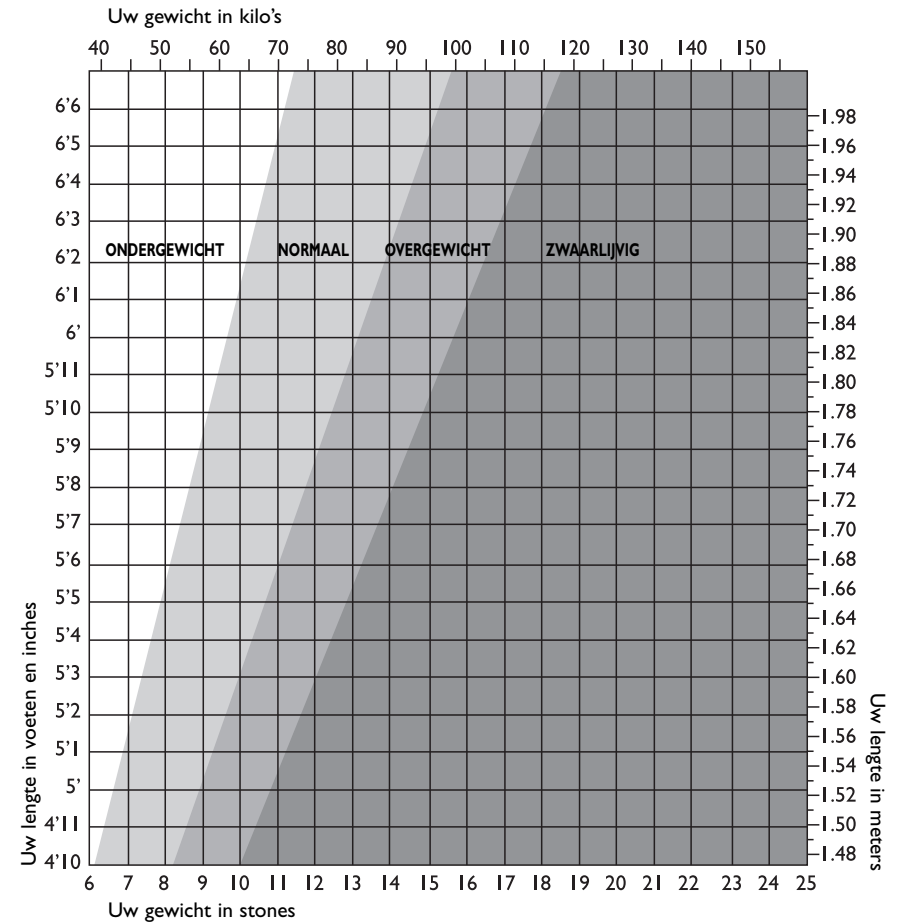
Deze weegschaal van Salter is gekalibreerd voor gebruik door volwassenen (leeftijd 16+).

ZWANGERE VROUWEN DIENEN ALLEEN DE WEEGFUNCTIE TE GEBRUIKEN.

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

WAT BETEKENT MIJN BMI?

De Body Mass Index (BMI) is een cijfer dat de verhouding tussen uw gewicht en lengte weergeeft. Het wordt algemeen gebruikt om ondergewicht, overgewicht en zwaarlijvigheid te classificeren bij volwassenen. Deze weegschaal berekent uw BMI voor u. De BMI-categorieën in de onderstaande grafiek en tabel worden erkend door de WGO (Wereldgezondheidsorganisatie) en kunnen gebruikt worden om uw BMI te interpreteren.



Met de onderstaande tabel kunt u vaststellen in welke BMI-categorie u valt.

BMI categorie	BMI waardebetekenis	Gezondheidsrisico uitsluitend gebaseerd op BMI
< 18.5	Ondergewicht	Gemiddeld
18.6-24.9	Normaal	Laag
25-29.9	Overgewicht	Gemiddeld
30+	Zwaarlijvig	Hoog

BELANGRIJK: Als u volgens het diagram/de tabel in een andere categorie dan 'normaal' valt, raadpleeg dan eerst uw huisarts voordat u enige actie onderneemt.

BMI-categorieën zijn alleen voor volwassenen (20 jaar en ouder).

Hoe wordt precies mijn lichaamsvet en vocht gemeten?

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

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

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

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

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

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

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

Hoe interpreteer ik mijn lichaamsvetpercentage?

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

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

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

Waarom verschillen de lichaamsvetpercentages van mannen en vrouwen zo erg?

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

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

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

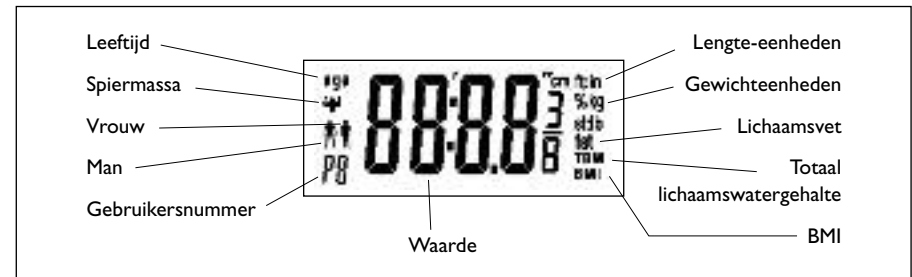
Hoe gebruik ik deze weegschaal het beste wanneer ik zwanger ben?

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

Waarom is deze weegschaal van Salter ongeschikt voor kinderen?

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

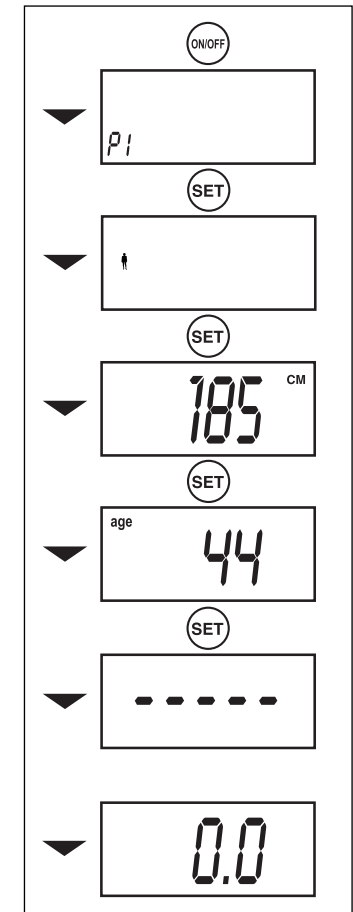
DISPLAY:



PERSOONLIJKE GEHEUGENTOETSEN INSTELLEN

- a) Druk op de **ON/OFF**-toets om de instellingsprocedure te activeren.
- b) Kies binnen 3 seconden een gebruikersnummer (linksonder op het display) door op de sorteertoetsen te drukken. Druk op de **SET**-toets om uw keuze te bevestigen.
- c) Het symbool voor man of vrouw begint te knippen. Druk op de **▲**-toets, totdat het juiste geslachtssymbool knippert. Druk daarna op de **SET**-toets
- d) De lengteweergave knippert. Druk op **▲** of **▼** om uw grootte in te stellen en druk vervolgens op de set-toets.
- e) De leeftijdsweergave knippert. Druk op **▲** of **▼** om uw leeftijd in te stellen en druk vervolgens op de set-toets.
- f) Op het display verschijnt '----' gevolgd door een nul, voordat het toestel wordt uitgeschakeld. Dan wordt het geheugen ingesteld.
- g) Herhaal de procedure voor een tweede gebruiker, of om gebruikersinstellingen te veranderen.

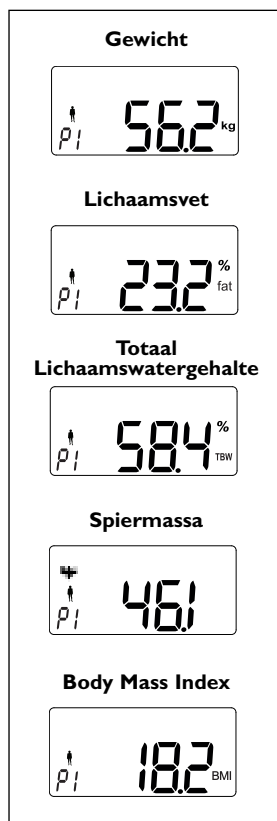
Opmerking: Als u de gegevens in het geheugen wilt aanpassen of veranderen, volgt u dezelfde procedure en past u aan waar nodig.



GEWICHT EN LICHAAMSVETPERCENTAGE

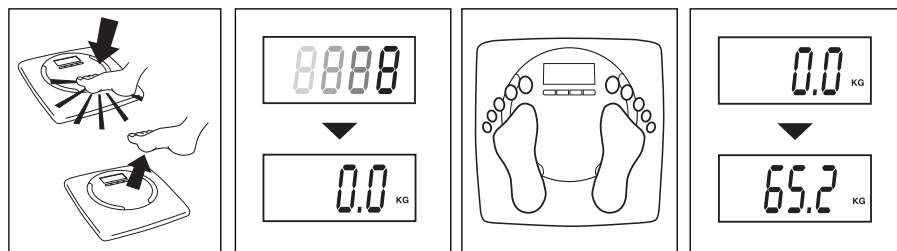
Plaats de weegschaal op een harde, platte ondergrond.

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



ALLEEN GEWICHT TONEN

Plaats de weegschaal op een harde, platte ondergrond.



- a) Tik hard op het midden van het platform om de weegschaal te activeren.
- b) Wanneer '8' wordt weergegeven, haalt u uw voet van de weegschaal af. **WACHT** totdat er een 0 op het display staat.
- c) Wanneer u de nul ziet, gaat u op het blad staan en blijft u stilstaan.
- d) Na 2-3 seconden verschijnt uw gewicht.

WAARSCHUWINGEN



'LO' = batterij vervangen.



'Err2' = lichaamsvetpercentage buiten bereik of slecht voetcontact.



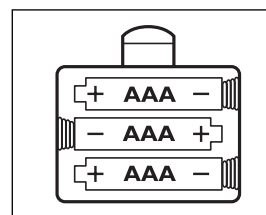
'Err' = overbelast.

TECHNISCHE BESCHRIJVINGEN

100 cm - 220 cm
3'3"¹/₂ - 7'2"¹/₂
16 - 80 jaar
Man/Vrouw

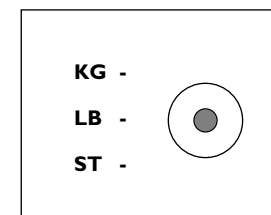
10 gebruikersgeheugen
d = 0,1 % lichaamsvet
d = 0,1 % lichaamsvocht
d = 0,1 % spiermassa

BATTERIJ PLAATSEN



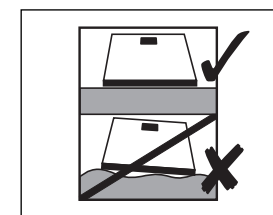
Batterij: 2 x AAA-batterijen.

GEWICHTSEENHEID SELECTEREN



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

POSITIE



Zet de weegschaal op de grond.

ADVIES VOOR GEBRUK EN ONDERHOUD

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

PROBLEEMOPLOSSINGSGIDS

- U moet blootvoets zijn wanneer de waarden van uw lichaamsvet en TBW worden gemeten.
- De conditie van de huid van uw voetzolen kan de aflezing beïnvloeden. Om het meest accurate en consistente resultaat te krijgen, dient u uw voeten met een natte doek enigszins te bevochtigen voordat u op de weegschaal stapt.
- Wanneer u uw lichaamsvetpercentage meet, moet u ervoor zorgen dat uw voeten goed contact maken met de 2 metalen platen bovenop de weegschaal.

GARANTIE

Dit product is alleen bedoeld voor huishoudelijk gebruik. Salter zal het product, of een onderdeel van dit product (behalve batterijen), gratis repareren of vervangen mits binnen 15 jaar na de aankoopdatum kan worden aangetoond dat het product defect is geraakt vanwege tekortschietend vakmanschap of gebrekkige materialen. Deze garantie heeft betrekking op werkende onderdelen die van invloed zijn op de werking van de weegschaal. De garantie heeft geen betrekking op cosmetische aantastingen veroorzaakt door slijtage of beschadigingen die per ongeluk of door verkeerd gebruik zijn ontstaan. Worden de weegschaal of onderdelen ervan geopend of gedemonteerd, dan komt de garantie te vervallen. Claims die onder de garantie worden ingediend, moeten vergezeld gaan van een aankoopbewijs en op kosten van de verzender worden geretourneerd aan Salter (of de plaatselijke Salter-agent indien buiten het Verenigd Koninkrijk). De weegschaal dient zodanig te worden verpakt dat deze tijdens het transport niet beschadigd kan raken. Deze handelingen vormen een aanvulling op de wettelijk vastgelegde rechten van de consument en is hierop niet van invloed. Buiten het Verenigd Koninkrijk kunt u contact opnemen met de plaatselijke, erkende dealer van Salter.

MITEN TÄMÄ SALTER-VAAKA TOIMII?

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

Menetelmällä lasketaan samanaikaisesti kehon paino, rasvaprosentti, vesipitoisuus ja massaindeksi. Näin saat entistä tarkemman kuvan yleisestä terveydentilastasi ja kunnostasi.

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

KEHON RASVA - MITÄ SE ON?

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

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

MITÄ HYÖTYÄ ON KEHON VESIPITOISUUDEN MITTAUKSESTA?

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

Kehon vedellä on monta tärkeää tehtävää:

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

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

KEHON RASVAPROSENTIN JA KEHON SISÄLTÄMÄN VEDEN NORMAALIARVOT

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

Fig 1

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

Fig 2

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

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

Tuote on tarkoitettu ainoastaan kotikäyttöön.

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

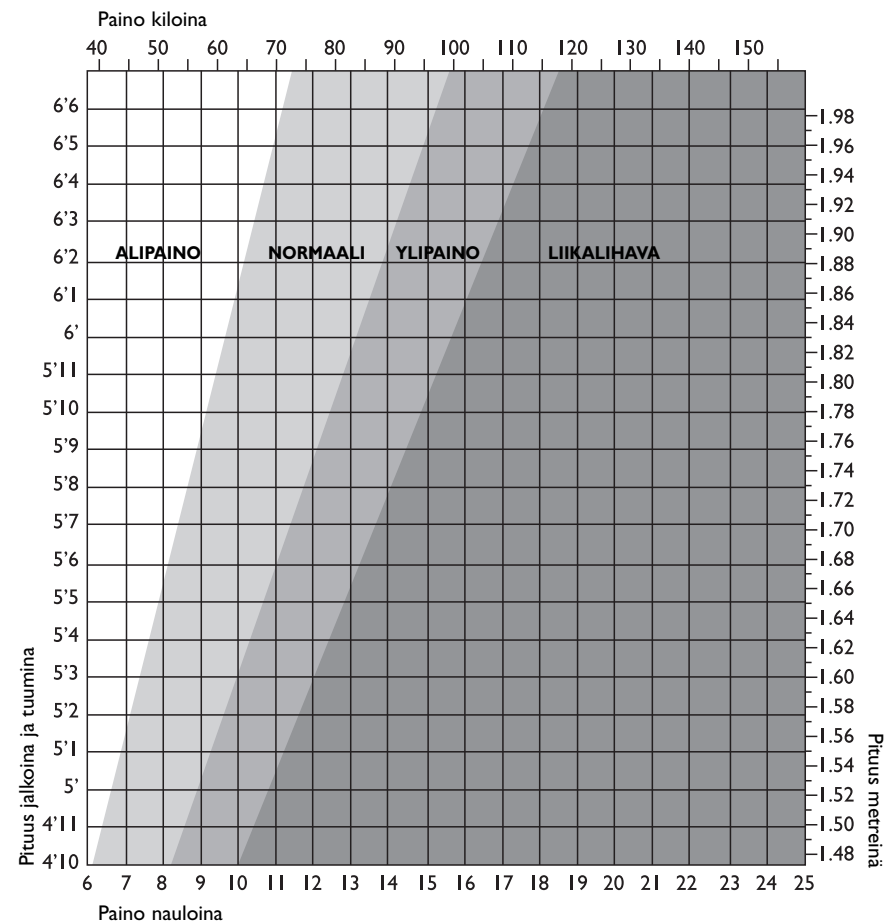
Salter-vaaka on kalibroitu aikuisille (yli 16-vuotiaille).

RASKAANA OLEVIEN NAISTEN TULEE KÄYTTÄÄ VAIN VAAKA-TOIMINTOA.

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

MITÄ PAINOINDEKSINI TARKOITTAÄ?

Painoindeksi on painon suhde pituuteen, jota käytetään yleisesti aikuisten henkilöiden alipainoisuuden, ylipainoisuuden ja liikalihavuuden luokitteluun. Tämä vaaka laskee painoindeksisi. Alla olevassa kaaviossa ja taulukossa esitetyt painoindeksiluokat ovat Maailman terveysjärjestön WHO:n hyväksymiä, ja niitä voidaan käyttää painoindeksisi tulkintaan.



Voit tarkistaa painoindeksiluokkasi alla olevan taulukon avulla.

Painoindeksikategoria	Painoindeksin merkitys	Pelkkään painoindeksiin perustuva terveysriski
< 18.5	Alipaino	Kohtalainen
18.6-24.9	Normaali	Matala
25-29.9	Ylipaino	Kohtalainen
30+	Liikalihava	Korkea

TÄRKEÄÄ: Jos kaavio/taulukko ilmoittaa, että painosi on "normaalin" painoalueen ulkopuolella, ota yhteys lääkäriin ennen kuin ryhdyt toimenpiteisiin.

Painoindeksiluokituksukset koskevat vain aikuisia (yli 20-vuotiaita).

Miten kehon rasva- ja vesiprosentti mitataan?

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

Kuinka voimakas on sähköimpulssi rasvaprosenttia mitattaessa? Onko se turvallista?

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

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

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

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

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

Mitä tulee tehdä, jos kehon rasvaprosentti on hyvin korkea?

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

Mitä tulee tehdä jos kehon rasvaprosentti on hyvin korkea?

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

Miksi naisten ja miesten rasvaprosenttiarvot poikkeavat toisistaan ?

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

Mitä tulee tehdä jos kehon vesiprosentti on matala?

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

Miten Salter-vaakaa käytetään raskauden aikana?

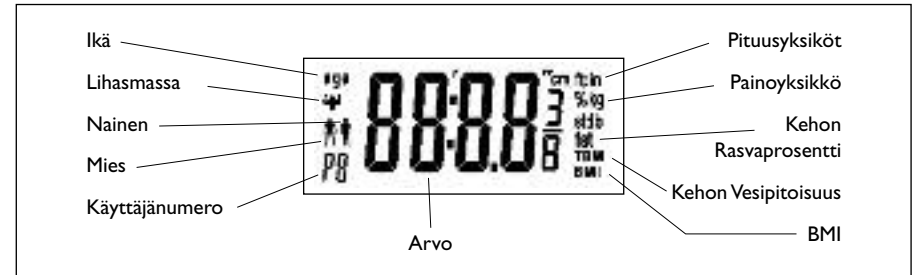
Raskauden aikana naisen kehon koostumus muuttuu olennaisesti tulevan lapsen elintoimintojen ylläpidon vuoksi. Siksi on suositeltavaa, että vaakaa käytetään raskauden aikana ainoastaan painon tarkkailuun.

RASKAANA OLEVIENTEN NAISTEN TULEE SIKSI KÄYTTÄÄ VAIN VAAKA-TOIMINTOJA.

Miksi tämä Salter-vaaka ei sovi lapsille?

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

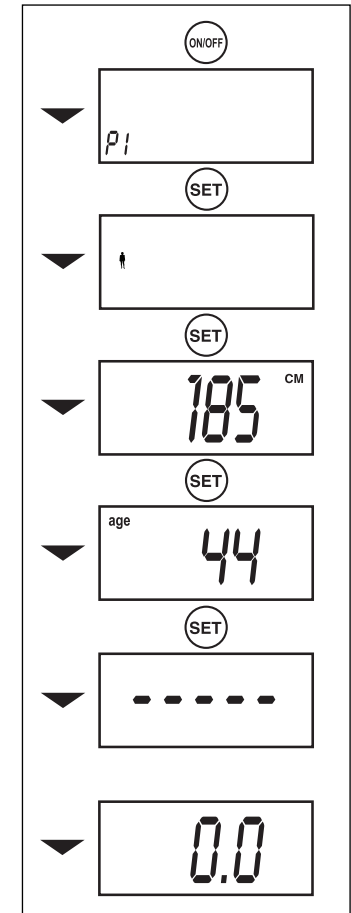
NÄYTTÖ:



KÄYTTÄJÄTIETOJEN MUOKKAUS

- a) Aloita asetusten määrittäminen painamalla **ON/OFF**-painiketta.
- b) Valitse 3 sekunnin sisällä käyttäjänumero (näytön vasemmassa alareunassa) painamalla lajittelu-painikkeita. Vahvista valintasi painamalla **SET**-painiketta.
- c) Naisen tai miehen osoitin alkaa vilkkua. Paina **▲**-painiketta, kunnes oikean sukupuolen osoitin alkaa vilkkua ja paina sitten **SET**-painiketta.
- d) Pituus näytön vilkkuessa, paina **▲** tai **▼** näppäintä kunnes olet syöttänyt pituustietosi. Paina sen jälkeen **SET** vahvistaaksesi valinnan.
- e) Ikä näytön vilkkuessa, paina **▲** tai **▼** näppäintä kunnes olet syöttänyt ikätietosi. Paina sen jälkeen **SET** vahvistaaksesi valinnan.
- f) Näytössä näkyy '-----' ja sitten nolla, jonka jälkeen näyttö sammuu. Asetukset on tallennettu muistiin.
- g) Toista vaiheet toiselle käyttäjälle, tai jos haluat muuttaa tietoja.

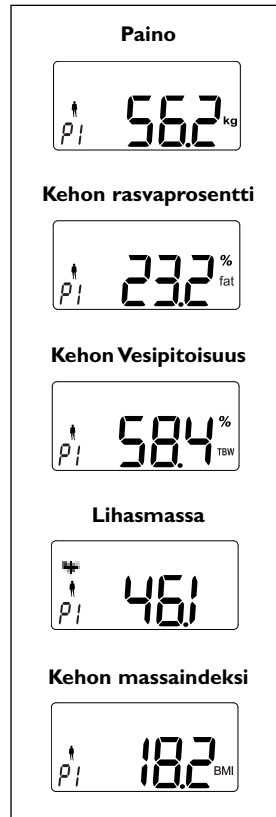
Huomaa: Tietojen lisäys tai poisto: seuraa edellistä ohjetta ja tee muutokset tarvittaviin tietoihin.



PAINO JA KEHON RASVAPROSENTTI

Aseta vaaka tasaiselle alustalle.

- 1) Kytke vaaka päälle painamalla **ON/OFF-painiketta**.
- 2) Valitse numerosi painamalla **▲**- tai **▼**-painikkeita.
- 3) ODOTA, kunnes näyttö vahvistaa henkilötietosi ja näyttää sitten nollalukemaa.
- 4) Kun näytöllä näkyy nolla, astu **PALJAIN JALOIN** astinlaudalle ja seiso hiljaa paikallasi. Varmista, että jalkasi koskettavat kunnolla alustalla olevaa 2 metallista liuskaa.
- 5) 2-3 sekunnin kuluttua näkyviin tulee kehon paino, rasvaprosentti, vesipitoisuus, lihasmassaprosentti ja BMI.



VIRHESANOMAT

LO

'LO' = Vaihda paristot.

Err2

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

Err

'Err' = Ylikuormitus.

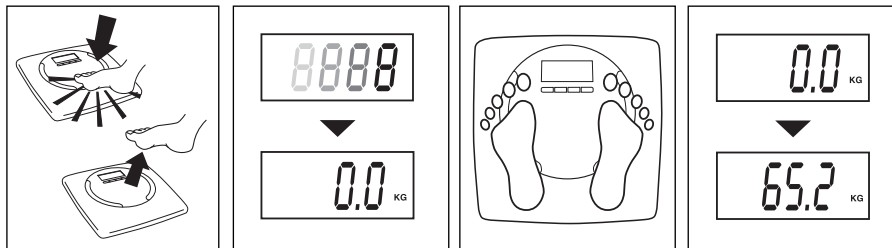
TEKNISET TIEDOT

100 cm - 220 cm
3'3"¹/₂ - 7'2"¹/₂
16 - 80 vuotta
Mies/Nainen

10 käyttäjän muistitallennus
d = kehon rasvaprosentti 0,1 %
d = kehon vesipitoisuus 0,1 %
d = 0,1 % lihasmassa

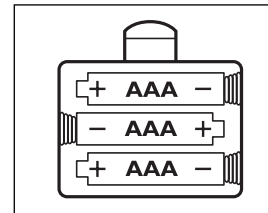
PELKÄ PUNNITSEMINEN

Aseta vaaka tasaiselle alustalle.



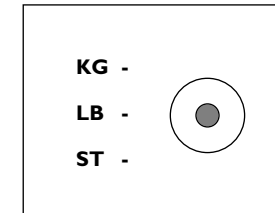
- a) Käynnistä vaaka näpäyttämällä alustan keskiosaa.
- b) Kun näytössä näkyy '8', siirrä jalkasi pois punnitustasolta ja ODOTA, kunnes näytössä näkyy nolla.
- c) Kun nollalukema on näytöllä, astu vaa'alle ja seiso paikallasi liikkumatta.
- d) 2-3 sekunnin kuluttua painolukemasi näkyvät näytöllä.

PARISTOT



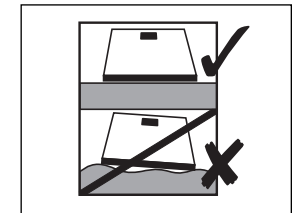
Paristo: 2 x AAA-paristoa.

PUNNITSEMINEN



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

SIJOITUS



Aseta vaaka tasaiselle lattian pinnalle.

KÄYTTÖ- JA HOITO-OHJEET

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

VIANMÄÄRITYS

- Rasvaprosentti ja vesipitoisuus on mitattava paljain jaloin.
- Jalkapohjien ihon kunto saattaa vaikuttaa lukemaan. Saat tarkimman ja johdonmukaisimman tuloksen, kun pyyhit jalat kostealla liinalla ja jätät ne hieman kosteiksi ennen vaa'alle nousua.
- Kun teet kehon rasvapitoisuusmittausta, varmista, että jalkasi koskettavat kunnolla alustalla olevaa 2 metallista liuskaa.

TAKUU

Tämä tuote on tarkoitettu vain kotitalouskäyttöön. Salter korjaa tai vaihtaa tämän tuotteen, tai minkä tahansa tämän tuotteen osan (lukuun ottamatta paristoja) maksutta, jos 15 vuoden aikana ostopäiväyksestä voidaan osoittaa, että vika johtuu valmistusvirheestä tai viallisista valmistusmateriaaleista. Tämä takuu kattaa vaa'an toimintaan vaikuttavat liikkuvat osat. Se ei kata tavallisesta käytöstä aiheutuvaa kulumista, tai vahingosta tai väärinkäytöstä johtuvia vaurioita. Takuu mitätöityy, jos vaaka tai sen osia avataan tai puretaan osiin. Takuuvaateisiin täytyy liittää ostotodistus ja ne tulee palauttaa toimituskulut maksettuina Salter –yhtiölle (tai Britannian ulkopuolella paikalliselle valtuutetulle Salter-edustajalle). Vaaka täytyy pakata niin, että se ei vahingoitu kuljetuksessa. Tämä takuu on täydennys lakisääteisiin kuluttajaoikeuksiin, eikä se vaikuta kyseisiin oikeuksiin millään tavalla. Muissa maissa ota yhteyttä paikalliseen valtuutettuun Salter-edustajaan.

HUR FUNGERAR DEN HÄR SALTER-VÅGEN?

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

Denna metod beräknar samtidigt din personliga vikt, kropps fett, totala andel vatten i kroppen, muskelmassa och BMI, vilket ger dig en mer korrekt avläsning av din övergripande hälsa och kondition.

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

FETTPROCENT-VAD INNEBÄR DET?

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

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

MÄTNING AV KROPPSVÄTSKA – VARFÖR?

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

Vätskan har ett antal viktiga uppgifter i kroppen:

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

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

NORMAL HÄLSOSAM PROCENTANDEL KROPPSFETT OCH TOTAL KROPPSVÄTSKA

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

Fig 1

	UNDER NORMAL NIVÅ KROPPSVÄTSKA %	NORMAL ELLER HÖGRE NIVÅ KROPPSVÄTSKA %
FÖR LITE KROPPSFETT %	Sikta efter ett normalt BMI-värde, se till att du dricker tillräckligt med vatten	Sikta efter ett normalt BMI-värde
HÄLSOSAM MÄNGD KROPPSFETT %	Vikt och kroppsfett är OK men vätskeintaget är otillräckligt	Perfekt balans mellan kroppsfett, muskelmassa och vikt
FÖR MYCKET KROPPSFETT %	Kosten måste ändras, se till att inta tillräckligt med vätska	Kosthållningen måste ändras

Fig 2

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

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

Denna produkt är enbart ämnad för hemmabruk.

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

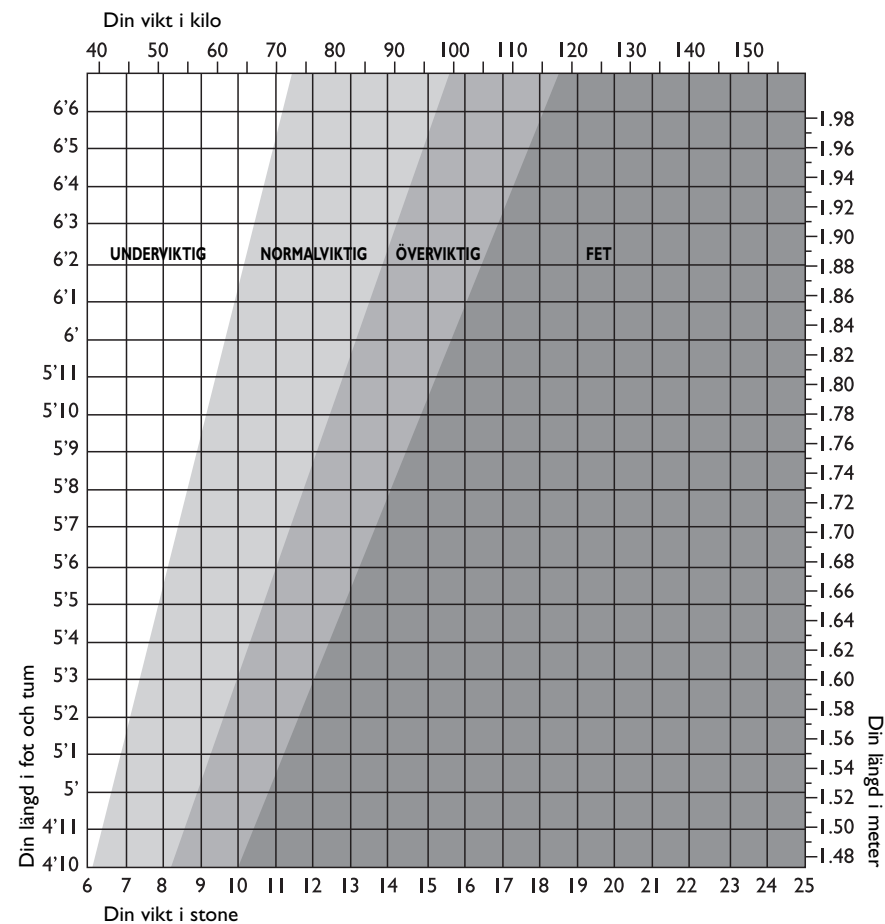
Salter-vågen är kalibrerad för användning av vuxna (16 år och äldre).

GRAVIDA KVINNOR BÖR ENDAST ANVÄNDA VIKTFUNKTIONEN.

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

VAD BETYDER MITT BMI-VÄRDE?

BMI (Body Mass Index) anger relationen mellan vikt och längd och används ofta för att klassificera undervikt, övervikt och fetma hos vuxna. Använd den här skalan för att räkna ut ditt BMI-värde. BMI-kategorierna som visas i diagrammet och tabellen är godkända av WHO (World Health Organisation) och kan användas för att tolka ditt BMI-värde.



Din BMI-kategori kan beräknas med hjälp av tabellen nedan.

BMI-kategori	BMI-värdets innebörd	Hälsorisk baserad endast på BMI
< 18.5	Underviktig	Måttlig
18.6-24.9	Normalviktig	Låg
25-29.9	Överviktig	Måttlig
30+	Fet	Hög

VIKTIGT: Om diagrammet/tabellen anger att du befinner dig över eller under en "normal" hälsosam vikt bör du kontakta din läkare innan du gör något.

BMI-klassificeringar används endast för vuxna (20 år och äldre).

Hur exakt är mätningen av mitt kroppsfett och kroppsvätska?

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

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

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

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

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

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

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

Hur skall jag tolka resultatet av fettprocent mätningen?

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

Vad ska jag göra om min kroppsfettmätning är mycket hög?

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

Varför är fettprocenten för män och kvinnor så olika?

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

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

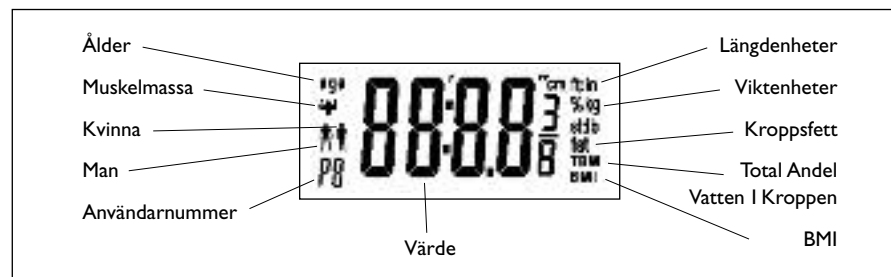
Se till att du dricker vatten regelbundet, i tillräcklig mängd, och att du försöker förändra din fettprocent till det hälsosamma området.

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

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

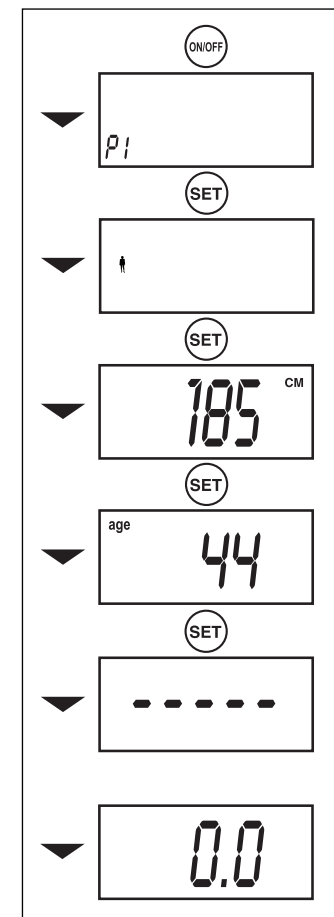
GRAVIDA KVINNOR BÖR DÄRFÖR ENDAST ANVÄNDA VIKTFUNKTIONEN.**Varför är Salter-vågen olämplig för barn?**

Barnens kroppssammansättning kräver andra matematiska algoritmer för beräkningen av kroppsfett.

DISPLAY:**INMATNING AV PERSONLIGA DATA**

- Tryck på **ON/OFF**-knappen för att aktivera inställningsproceduren.
- Inom 3 sekunder, välj ett nummer (längst ner till vänster på displayen) genom att trycka på sorteringsknapparna. Tryck på **SET**-knappen för att bekräfta ditt val.
- Symbolen för man eller kvinna blinkar. Tryck på **▲**-knappen tills den rätta könssymbolen blinkar och tryck sedan på **SET**-knappen.
- Mata in din längd. Tryck på **▲** eller **▼** tills du programmerat in din längd. Tryck på **SET** knappen.
- Mata in din ålder. Tryck på **▲** eller **▼** tills du programmerat in din ålder. Tryck sedan på **SET** knappen.
- På displayen visas "----", därefter "0" innan vågen slås av. Inställningarna är nu lagrade i minnet.
- Upprepa proceduren för en andra användare eller för att ändra användarinställningar.

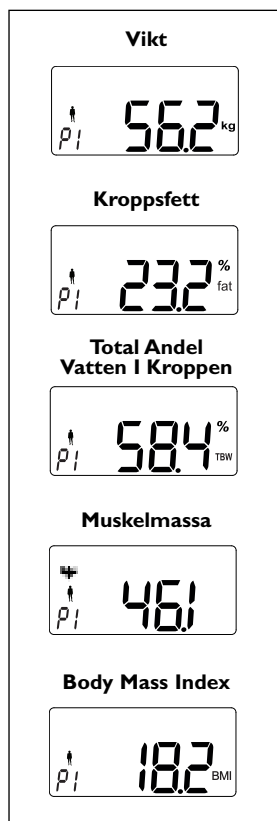
OBS. För att uppdatera eller skriva om informationen som sparats, följ samma anvisningar, men ändra där det behövs.



AVLÄSNING VIKT OCH KROPPSFETT

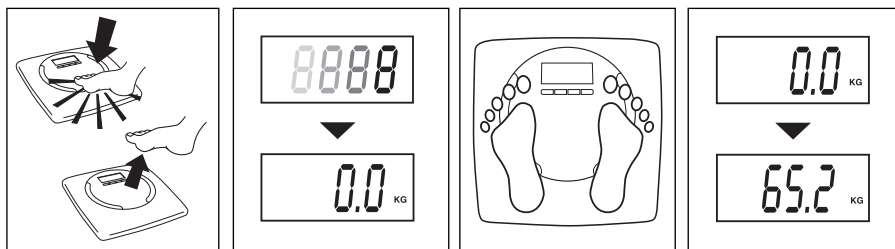
Ställ vågen på en plan yta.

- 1) Tryck på **ON/OFF** knappen för att aktivera vågen.
- 2) Välj ditt användarnummer genom att trycka på ▲- eller ▼-knappen.
- 3) VÄNTA medan displayen bekräftar dina persondata och därefter visar en nollavläsning.
- 4) När noll visas, kliv MED BARA FÖTTER upp på plattformen och stå stilla. Se till att dina fötter har god kontakt med de 2 metallplattorna på plattformen.
- 5) Efter 2-3 sekunder kommer din vikt att visas följt av din kroppsfettprocent, en total andel vatten i kroppen, muskelmassaprocent och BMI.



ENDAST VIKTAVLÄSNING

Ställ vågen på en plan yta.



- a) Nudda mitten på plattformen med stadig fot för att aktivera vågen.
- b) Ta bort foten när "8" syns och vänta tills displayen visar noll.
- c) När skärmen visar noll, stig på vågen och stå stilla.
- d) Efter 2-3 sekunder visas din vikt.

VARNINGSVISNINGAR

LO

'LO' = byt ut batteri.

Err2

'Err2' = utanför kroppsfettsområdet eller dålig fotkontakt.

Err

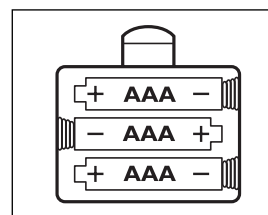
'Err' = överbelastning.

TEKNISK SPECIFIKATION

100 cm - 220 cm
3'3"¹/₂ - 7'2"¹/₂
16 - 80 år
Man/Kvinna

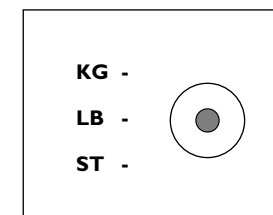
Minne för 10 personer
d = 0,1 % fettprocent i kroppen
d = 0,1 % kroppsvätska
d = 0,1 % muskelmassa

BATTERI



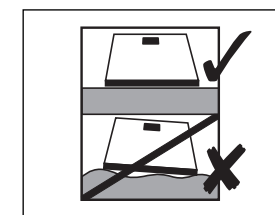
Batteri: 2 x AAA-batterier.

VIKTLÄGE



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

POSITION



Placera vågen på ett jämnt underlag.

RÅD VID ANVÄNDNING OCH SKÖTSEL

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

OM PROBLEM UPPSTÅR

- Du måste vara barfota när du mäter kroppsfettet och den totala kroppsvätskan.
- Dina fotsulors skick kan påverka avläsningen. Torka av fötterna med en våt handduk och låt de vara något fuktiga när du ställer dig på vågen för bästa och mest konsekventa avläsning.
- När kroppsfettsavläsning görs, se till att dina fötter har god kontakt med de 2 metalldynorna på plattformen.

GARANTI

Denna produkt är endast ämnad för hushållsanvändning. Salter kommer att reparera eller byta ut produkten, eller del av denna produkt, (med uteslutande av batterier) gratis om det inom 15 år efter inköpsdatumet, det kan visas att den har slutat fungera på grund av bristfälligt utförande eller material. Denna garanti täcker de fungerande delar som påverkar vågens funktion. Den täcker inte kosmetisk förslitning som orsakats av vanligt användande och slitage eller skada orsakad genom olycka eller felaktigt användande. Öppnande eller isärtagande av vågen eller dess komponenter ogiltigförklarar garantin. Fodringar under garanti måste stödjas genom inköpsbevis och returneras med betald frakt till Salter (eller lokal Salter-handlare om det rör sig om utanför Storbritannien). Försiktighet bör iakttagas i paketeringen av vågen så att den inte skadas under frakten. Detta åtagande är förutom konsumentens lagstadgade rättigheter och påverkar inte dessa rättigheter på något vis. Utanför Storbritannien, kontakta din lokala Salter-handlare.

HVORDAN FUNGERER DENNE SALTER-VÆGT?

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

Denne metode beregner på samme tid din vægt, kropsfedt, samlet kropsvand, muskelmasse og BMI, hvilket giver en mere nøjagtig aflæsning af dit generelle helbred og kondition.

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

KROPSFEDT – HVAD BETTYDER DET?

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

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

MÅLING AF KROPSVAND – HVORFOR MÅLE DET?

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

Vand varetager en række vigtige funktioner i din krop.

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

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

KROPPENS NORMALE FEDT- OG VANDPROCENT

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

Fig 1

	UNDER NORMAL KROPSVAND-%	NORMAL OG OVER KROPSVAND-%
LAV KROPSFEDT-%	Stil efter en normal BMI-værdi, sørg for at drikke tilstrækkeligt vand	Stil efter en normal BMI-værdi
SUND KROPSFEDT-%	Vægt og kropsfedt o.k., men utilstrækkeligt vandindtag	Ideel balance kropsfedt, muskelmasse og vægt
HØJ KROPSFEDT-%	Kostændring nødvendig, sørg for tilstrækkeligt vandindtag	Kostændring nødvendig

Fig 2

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

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

Dette produkt er kun beregnet til alm.husholdning.

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

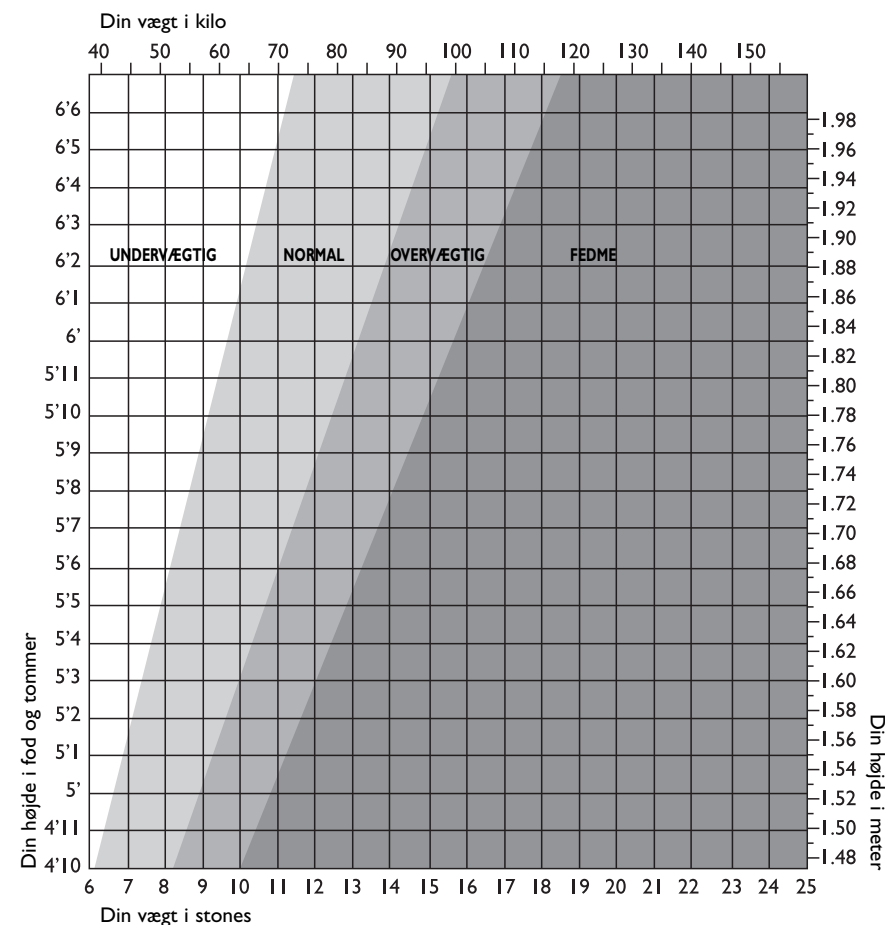
Denne Salter-vægt er kalibreret til brug af voksne (16 år og derover).

GRAVIDE KVINDER BØR KUN BRUGE VÆGTFUNKTIONEN.

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

HVAD BETYDER BMI-TALLET?

Kropsmasseindekset (Body Mass Index – BMI) er et indeks for vægt i forhold til højde, der bruges til at angive undervægt, overvægt og fedme hos voksne. Denne vægt beregner dit BMI-tal for dig. BMI-kategorierne på oversigten og i tabellen herunder er godkendt af WHO (Verdenssundhedsorganisationen) og kan bruges til at fortolke dit BMI-tal.



Du kan finde din BMI-kategori ved hjælp af nedenstående tabel.

BMI-kategori	BMI-værdis betydning	Helbredsrisiko i henhold til BMI alene
< 18.5	Undervægtig	Moderat
18.6-24.9	normal	Lav
25-29.9	Overvægtig	Moderat
30+	Fedme	Høj

VIGTIGT: Hvis diagrammet/tabellen viser, at du ligger uden for et "normalt" sundt vægtområde, skal du tale med din læge, før du gør noget.

BMI-klassifikationerne gælder kun for voksne (over 20).

Hvor nøjagtig er målingen af kropsfedt og -vand?

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

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

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

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

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

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

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

Hvordan skal jeg fortolke aflæsningen af min kropsfedtprocent?

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

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

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

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

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

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

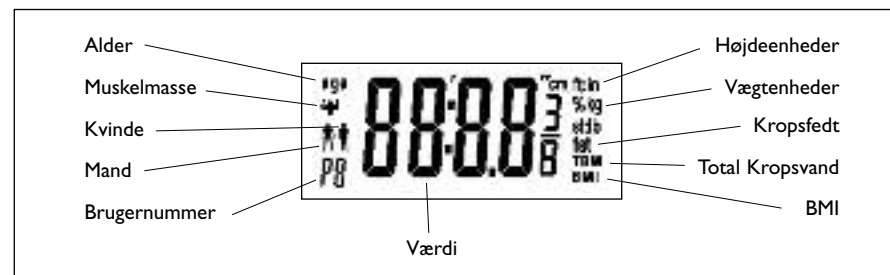
Husk at drikke vand med jævne mellemrum og arbejd mod at få fedtprocenten ind i det sunde område.

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

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

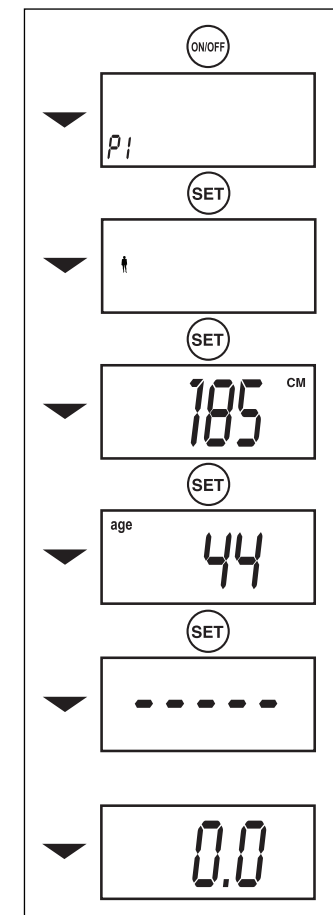
GRAVIDE KVINDER BØR DERFOR KUN BRUGE VÆGTFUNCTIONEN.**Hvorfor er denne Salter-vægt uegnet til børn?**

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

DISPLAY:**INDTASTNING AF PERSONLIGE DATA**

- Tryk på knappen **ON/OFF** for at aktivere klargøringsproceduren.
- Vælg et brugernummer (sidder nederst til venstre på displayet) inden for 3 sekunder ved at trykke på sorteringsknapperne. Tryk på knappen **SET** for at bekræfte dit valg.
- Mand- eller kvindesymbolet blinker. Tryk på knappen **▲**, indtil det korrekte kønssymbol blinker, og tryk derefter på knappen **SET**.
- Højdedisplayet blinker nu. Tryk på **▲** eller **▼** som nødvendigt for at indstille din højde, og tryk derefter på knappen **SET**.
- Aldersdisplayet blinker nu. Tryk på **▲** eller **▼** som nødvendigt for at indstille din alder, og tryk derefter på knappen **SET**.
- Displayet viser '----' og derefter nul, før det slukkes. Hukommelsen er herefter indstillet.
- Gentag fremgangsmåden for en anden bruger eller for at ændre brugerdata.

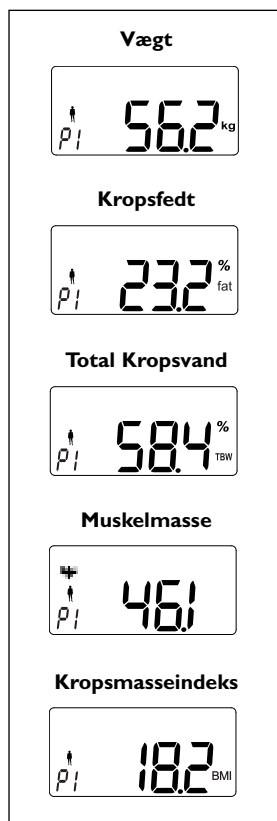
Bemærk: Følg samme procedure for at opdatere eller overskrive de gemte data, idet du foretager de nødvendige ændringer.



MÅLING AF VÆGT OG KROPSFEDT

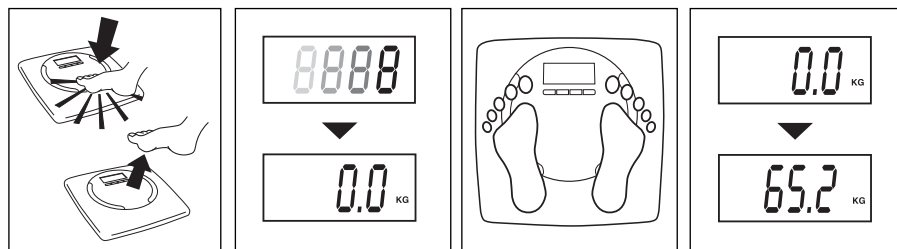
Placer vægten på en fast, plan overflade.

- 1) Tryk på **ON/OFF** knappen for at tænde for vægten.
- 2) Vælg dit brugernummer ved at trykke på knappen ▲ eller ▼.
- 3) VENT, mens displayet bekræfter dine personlige data og derefter viser en nul-af læsning.
- 4) Når nul vises, skal du stille dig op på platformen MED BARE FØDDER og stå helt stille. Sørg for, at dine fødder har god kontakt med de 2 metalplader på platformen.
- 5) Efter 2-3 sekunder vises din vægt efterfulgt af kroppens procent i fedt, samlede procent vand, procent muskelmasse og BMI.



AFLÆSNING AF VÆGT

Placer vægten på en fast, plan overflade.



- a) Tryk bestemt på midten af platformen for at aktivere vægten.
- b) Når '8' vises, skal du fjerne foden fra platformen og VENTE på, at displayet viser nul.
- c) Stil dig op på platformen, når nul vises, og stå stille.
- d) Efter 2-3 sekunder vises din vægt.

ADVARSELSSYMBOLER



'LO' = Udskift batteri.



'Err2' = Uden for kropsfedtområdet eller dårlig fodkontakt.



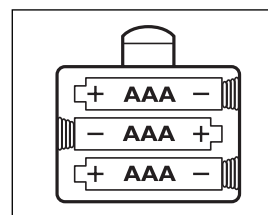
'Err' = Overbelastning.

TEKNISKE SPECIFIKATIONER

100 cm - 220 cm
3'3"¹/₂ - 7'2"¹/₂
16 - 80 år
Mand/Kvinde

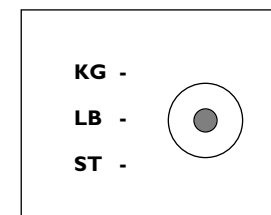
10 brugerhukommelse
d = 0,1 % kropsfedt
d = 0,1 % kropsvand
d = 0,1 % muskelmasse

BATTERI



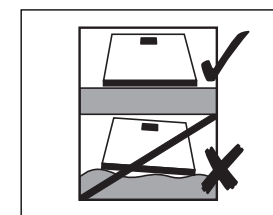
Batteri: 2 x AAA-batterier.

VÆGTTILSTAND



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

POSITION



Anbring vægten på et plant underlag.

GODE RÅD OM BRUG OG VEDLIGEHOLDELSE

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

HVIS DER OPSTÅR FEJL

- Du skal have bare fødder, når du måler fedt og vand i kroppen.
- Den tilstand, huden under fødderne er i, kan påvirke målingen. Du får den mest nøjagtige og ensartede måling, hvis du tørrer fødderne med en fugtig klud og lader dem være en anelse fugtige, før du træder op på vægten.
- Når du foretager kropsfedtmålinger, skal du sørge for, at dine fødder har god kontakt med de 2 metalplader på platformen..

GARANTI

Produktet er beregnet til hjemmebrug. Salter vil reparere og udskifte produktet, eller enhver del af dette produkt, (eksklusiv batterier) gratis, hvis det indenfor 15 år fra købsdatoen kan vises, at det er svigtet på grund defekte materialer eller udførelse. Denne garanti dækker arbejdende dele, som påvirker vægtens funktion. Den dækker ikke kosmetisk forringelse, som er forårsaget af normalt slid og brug, eller beskadigelse, som er forårsaget af vanvare eller misbrug. Hvis vægten eller dens komponenter åbnes, vil garantien ugyldiggøres. Erstatningskrav under garanti skal understøttes af købsbevis og skal returneres fragt betalt til Salter (eller den lokale udnævnte Salter agent, hvis udenfor Storbritannien). Man skal være omhyggelig med at indpakke vægten, så den ikke bliver beskadiget under transport. Denne garanti er udover forbrugerens lovbestemte rettigheder og har ingen indflydelse på disse rettigheder på nogen som helst måde. Udenfor Storbritannien skal du kontakte din lokale udnævnte Salter agent.

SALTER
HoMedics Group Ltd
PO Box 460, Tonbridge, Kent, TN9 9EW, UK
www.salterhousewares.co.uk



REF: SL2057