

MEDISANA®

DE Personenwaage PSM mit Körperanalyse-Funktionen

GB Personal scales PSM with body analysis functionality

FR Pèse-personne PSM avec fonctions d'analyse corporelles

IT Bilancia pesapersone PSM
con funzioni di controllo degli indici corporei

ES Báscula de baño PSM con funciones de análisis corporal

PT Balança PSM com funções de análise corporal

NL Personenweegschaal PSM met functies voor lichaamsanalyse

FI Henkilövaaka PSM kehon analyysitoiminnoilla

SE Personvåg PSM med kroppsanalyisfunktioner

GR Ατομική ζυγαριά PSM με λειτουργίες ανάλυσης του σώματος



Art. 40445



Gebrauchsanweisung
Instruction Manual
Mode d'emploi
Istruzioni per l'uso
Instrucciones de manejo

Bitte sorgfältig lesen!
Please read carefully!
A lire attentivement s.v.p.!
Da leggere con attenzione!
¡Por favor lea con cuidado!

Manual de instruções
Gebruiksaanwijzing
Käyttöohje
Bruksanvisning
Οδηγίες χρήσης

Por favor ler cuidadosamente!
A.u.b. zorgvuldig lezen!
Lue huolellisesti läpi!
Läses noga!
Παρακαλούμε διαβάστε προσεκτικά



DE Gebrauchsanweisung

1 Sicherheitshinweise	1
2 Wissenswertes	3
3 Betrieb	7
4 Verschiedenes	10
5 Garantie	12

GB Instruction Manual

1 Safety Information	13
2 Useful Information	15
3 Operation	19
4 Miscellaneous	22
5 Warranty	24

FR Mode d'emploi

1 Consignes de sécurité	25
2 Informations utiles	27
3 Utilisation	31
4 Divers	34
5 Garantie	36

IT Istruzioni per l'uso

1 Norme di sicurezza	37
2 Informazioni interessanti	39
3 Utilizzo	43
4 Varie	46
5 Garanzia	48

ES Instrucciones de manejo

1 Indicaciones de seguridad	49
2 Informaciones interesantes	51
3 Funcionamiento	55
4 Generalidades	58
5 Garantía	60

PT Manual de instruções

1 Avisos de segurança	61
2 Informações gerais	63
3 Funcionamento	67
4 Generalidades	70
5 Garantia	72

NL Gebruiksaanwijzing

1 Veiligheidsmaatregelen	73
2 Wetenswaardigheden	75
3 Werking	79
4 Diversen	82
5 Garantie	84

FI Käyttöohje

1 Turvallisuusohjeita	85
2 Tietämisen arvoista	87
3 Käyttö	91
4 Sekalaista	94
5 Takuu	96

SE Bruksanvisning

1 Säkerhetshänvisningar	97
2 Värt att veta	99
3 Drift	103
4 Övrigt	106
5 Garanti	108

GR Οδηγίες χρήσης

1 Οδηγίες για την ασφάλεια	109
2 Χρήσιμες πληροφορίες	111
3 Λειτουργία	115
4 Διάφορα	118
5 Εγγύηση	120

*Klappen Sie bitte diese Seite auf und lassen Sie sie zur schnellen Orientierung aufgeklappt.
Please fold out this page and leave it folded out for quick reference.*

Veillez déplier cette page et la laisser dépliée afin de vous orienter plus rapidement.

Aprire questa pagina e lasciarla aperta ai fini di un rapido orientamento.

Por favor, despliegue esta hoja y déjela desplegada para orientarse rápidamente.

Por favor, abra esta página e deixe-a aberta para uma orientação rápida.

Sla deze bladzijde om en laat deze opengeslagen, terwijl u de gebruiksaanwijzing leest.

Kääntäkää tämä sivu auki ja pitäkää se aukikäännettynä nopeaa orientaatiota varten.

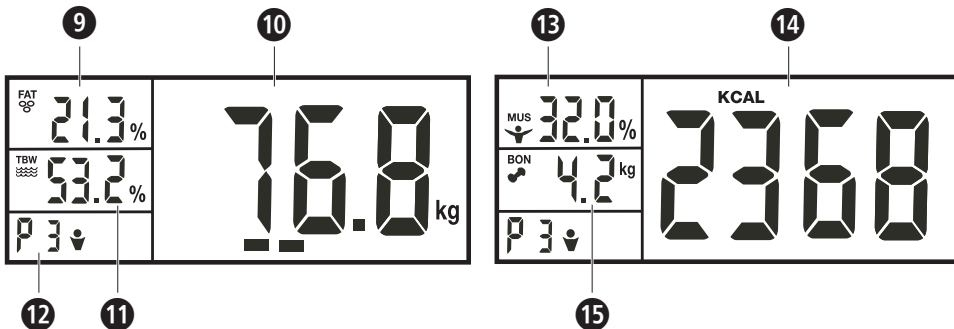
Vik upp denna sida och låt den vara uppslagen som hjälp till snabb orientering.

Παρακαλούμε ανοίξτε τη σελίδα αυτή και αφήστε την ανοιχτή για γρήγορο προσανατολισμό.

MEDISANA®

Gerät und Bedienelemente
 Appareil et éléments de commande
 Dispositivo y elementos de control
 Toestel en bedieningselementen
 Apparaten och komponenter

Device and controls
 Apparecchio ed elementi per la regolazione
 Aparelho e elementos de comando
 Laite ja käyttölaitteet
 Συσκευή και στοιχεία χειρισμού



DE

- 1 Batteriefach (auf der Unterseite)
- 2 Taste zur Einstellung der Gewichtseinheit (auf der Unterseite)
- 3 Display
- 4 Abwärts -Taste ▼ (DOWN)
- 5 Aufwärts -Taste ▲ (UP)
- 6 SET -Taste
zur Eingabe der Personen-Daten
- 7 ON/OFF -Taste
zum Ein- und Ausschalten der Waage
- 8 Elektroden
- 9 Wert für Körperfett
- 10 Wert für Körpergewicht
- 11 Wert für Körperwasser
- 12 Speicherplatz P3
(z.B. Benutzerprofil 3, Mann)
- 13 Wert für Muskelanteil
- 14 Wert für Kcal-Bedarf
- 15 Wert für Knochengewicht

GB

- 1 Battery Compartment (on underside)
- 2 Button for setting the weight units
(on the underside)
- 3 Display
- 4 DOWN button ▼
- 5 UP button ▲
- 6 SET button
for setting the personal data
- 7 ON/OFF button
for switching the scales on and off
- 8 Electrodes
- 9 Body fat value
- 10 Body weight value
- 11 Body water value
- 12 Preset P3
(e.g. user profile 3, male)
- 13 Muscle mass value
- 14 Calorific requirement value
- 15 Bone mass value

FR

- 1 Compartiment à piles
(sur la face inférieure)
- 2 Touche de réglage de l'unité de poids
(sur la partie inférieure)
- 3 Affichage
- 4 Touche BAS ▼ (DOWN)
- 5 Touche HAUT ▲ (UP)
- 6 Touche SET
d'entrée de données personnelles
- 7 Touche ON/OFF de mise en marche
et à l'arrêt de la balance
- 8 Électrodes
- 9 Taux de masse graisseuse
- 10 Poids du corps
- 11 Taux de masse hydrique
- 12 Emplacement de mémoire P3
(ex. : profil utilisateur 3, homme)
- 13 Taux de masse musculaire
- 14 Besoin calorique en kcal
- 15 Poids de masse osseuse

IT

- 1 Vano batteria (sul lato inferiore)
- 2 Tasto per impostare
l'unità di misura (sul lato inferiore)
- 3 Display
- 4 Tasto DOWN ▼
- 5 Tasto UP ▲
- 6 Tasto SET
per immettere i dati personali
- 7 Tasto ON/OFF
per accendere e spegnere la bilancia
- 8 Elettrodi
- 9 Valore del grasso corporeo
- 10 Valore del peso corporeo
- 11 Valore dell'acqua corporea
- 12 Posizione di memoria P3
(ad es. profilo utente 3, uomo)
- 13 Valore della massa muscolare
- 14 Valore del fabbisogno di kcal
- 15 Valore del peso delle ossa

ES

- 1 Compartimento de las pilas
(en la parte inferior)
- 2 Botón para ajustar la unidad de peso
(en la parte inferior)
- 3 Visualizador
- 4 Botón de flecha hacia abajo ▼ (DOWN)
- 5 Botón de flecha hacia arriba ▲ (UP)
- 6 Botón SET
para introducir los datos personales
- 7 Botón ON/OFF
para encender y apagar la báscula
- 8 Electrodo
- 9 Valor de grasa corporal
- 10 Valor de peso corporal
- 11 Valor de agua corporal
- 12 Posición de memoria P3
(p. ej. perfil de usuario 3, varón)
- 13 Valor de masa muscular
- 14 Valor de Kcal necesarias
- 15 Valor de peso óseo

PT

- 1 Compartimento das pilhas
(na parte inferior)
- 2 Botão para a regulação da
unidade de peso (na parte inferior)
- 3 Display
- 4 Botão para baixo ▼ (DOWN)
- 5 Botão para cima ▲ (UP)
- 6 Botão SET
para a introdução dos dados pessoais
- 7 Botão ON/OFF
para ligar e desligar a balança
- 8 Eléctrodos
- 9 Valor da gordura corporal
- 10 Valor do peso corporal
- 11 Valor da água corporal
- 12 Posição de memória P3
(p.ex., perfil de utilizador 3, homem)
- 13 Valor da percentagem da musculatura
- 14 Valor da necessidade energética (kcal)
- 15 Valor do peso dos ossos

NL

- 1 Batterijvak (aan de onderkant)
- 2 Toets voor het instellen van de
gewichtseenheid (aan de onderkant)
- 3 Display
- 4 Omlaag -toets ▼ (DOWN)
- 5 Omhoog -toets ▲ (UP)
- 6 SET -toets voor het invoeren
van de personengegevens
- 7 ON/OFF -toets voor het in- en
uitschakelen van de weegschaal
- 8 Elektroden
- 9 Waarde voor lichaamsvet
- 10 Waarde voor lichaamsgewicht
- 11 Waarde voor lichaamswater
- 12 Geheugenplaats P3
(bij. gebruikersprofiel 3, man)
- 13 Waarde voor spierpercentage
- 14 Waarde voor Kcal-behoefte
- 15 Waarde voor botgewicht

FI

- 1 Paristokotelo (pohjassa)
- 2 Painike painoyksikön asettamiseen
(alapuolella)
- 3 Näyttö
- 4 Alas -painike ▼ (DOWN)
- 5 Ylös -painike ▲ (UP)
- 6 SET -painike
henkilötietojen antamiseen
- 7 ON/OFF -painike
vaa'an kytkemiseen päälle ja pois
- 8 Elektrodit
- 9 Kehon rasva-arvo
- 10 Kehon painoarvo
- 11 Kehon vesipitoisuus
- 12 Muistipaikka P3
(esim. käyttäjäprofiili 3, mies)
- 13 Kehon lihasten osuus
- 14 Kcal-tarpeen arvo
- 15 Luiden painon arvo

SE

- 1 Batterifack (på undersidan)
- 2 Knapp för isntällning av viktenhet (på undersidan)
- 3 Display
- 4 Knapp NEDÅT ▼ (DOWN)
- 5 Knapp UPPÅT ▲ (UP)
- 6 Knapp SET
för inmatning av persondata
- 7 Knapp ON/OFF
för påslagning och avstängning av vågen
- 8 Elektroder
- 9 Värdet för kroppfett
- 10 Värdet för kroppsvikt
- 11 Värdet för kroppsvatten
- 12 Lagringsplats P3
(t.ex. användarprofil 3, man)
- 13 Värdet för muskelmassa
- 14 Värdet för kcal-behov
- 15 Värdet för skelettvikt

GR

- 1 Θήκη μπαταριών (στην κάτω πλευρά)
- 2 Πλήκτρο για ρύθμιση της μονάδας βάρους (στην κάτω πλευρά)
- 3 Οπτική ένδειξη
- 4 Πλήκτρο προς τα κάτω ▼ (DOWN)
- 5 Πλήκτρο προς τα πάνω ▲ (UP)
- 6 Πλήκτρο SET
Για εισαγωγή των προσωπικών στοιχείων
- 7 Πλήκτρο ON/OFF
Για την ενεργοποίηση και απενεργοποίηση της ζυγαριάς
- 8 Ηλεκτρόδια
- 9 Τιμή για σωματικό λίπος
- 10 Τιμή για σωματικό βάρος
- 11 Τιμή για σωματικό νερό
- 12 Θέση μνήμης P3
(π.χ. προφίλ χρήστη 3, άνδρας)
- 13 Τιμή για μυϊκή μάζα
- 14 Τιμή για θερμιδικές ανάγκες
- 15 Τιμή για οστική μάζα



WICHTIGE HINWEISE! UNBEDINGT AUFBEWAHREN!

Lesen Sie die Gebrauchsanweisung, insbesondere die Sicherheitshinweise, sorgfältig durch, bevor Sie das Gerät einsetzen und bewahren Sie die Gebrauchsanweisung für die weitere Nutzung auf. Wenn Sie das Gerät an Dritte weitergeben, geben Sie unbedingt diese Gebrauchsanweisung mit.

Zeichenerklärung



Diese Gebrauchsanweisung gehört zu diesem Gerät. Sie enthält wichtige Informationen zur Inbetriebnahme und Handhabung. Lesen Sie diese Gebrauchsanweisung vollständig. Die Nichtbeachtung dieser Anweisung kann zu schweren Verletzungen oder Schäden am Gerät führen.



WARNUNG

Diese Warnhinweise müssen eingehalten werden, um mögliche Verletzungen des Benutzers zu verhindern.



ACHTUNG

Diese Hinweise müssen eingehalten werden, um mögliche Beschädigungen am Gerät zu verhindern.



HINWEIS

Diese Hinweise geben Ihnen nützliche Zusatzinformationen zur Installation oder zum Betrieb.



LOT-Nummer



Hersteller



Sicherheitshinweise

- Benutzen Sie das Gerät nur entsprechend seiner Bestimmung laut Gebrauchsanweisung.
- Bei Zweckentfremdung erlischt der Garantiesanspruch.
- Die Waage ist für den Hausgebrauch gefertigt. Sie ist nicht für den gewerblichen Einsatz in Krankenhäusern oder sonstigen medizinischen Einrichtungen bestimmt.
- Jede Behandlung bzw. Diät bei Über- oder Untergewicht bedarf einer qualifizierten Beratung durch entsprechendes Fachpersonal (Arzt, Diätassistent). Die mit der Waage ermittelten Werte können dabei unterstützend sein.
- Dieses Gerät ist für Schwangere nicht geeignet!
- Diese Waage ist nicht geeignet für Menschen mit Herzschrittmachern oder anderen medizinischen Implantaten. Bei Zuckerkrankheit oder anderen medizinischen/körperlichen Einschränkungen kann die Angabe des Körperfettes ungenau sein. Gleiches gilt auch für sehr sportlich trainierte Menschen.
- Dieses Produkt ist nicht dafür bestimmt, durch Personen (einschließlich Kinder) mit eingeschränkten physischen, sensorischen oder geistigen Fähigkeiten oder mangels Erfahrung und/oder mangels Wissen benutzt zu werden, es sei denn, sie werden durch eine für ihre Sicherheit zuständige Person beaufsichtigt oder erhielten von ihr Anweisungen, wie das Gerät zu benutzen ist.
- Kinder müssen beaufsichtigt werden, um sicherzustellen, dass sie nicht mit dem Gerät spielen.
- Benutzen Sie das Gerät nicht, wenn das Gerät nicht einwandfrei funktioniert, wenn es herunter- oder ins Wasser gefallen ist oder beschädigt wurde.
- Platzieren Sie die Waage an einem Ort, an dem weder extreme Temperaturen noch extreme Luftfeuchtigkeit auftreten.



- Schützen Sie das Gerät vor Feuchtigkeit. Halten Sie die Waage von Wasser fern.
- Die Oberfläche der Waage ist bei Nässe und Feuchtigkeit glatt. Halten Sie die Oberfläche trocken.



- **Kippgefahr!**
Stellen Sie die Waage niemals auf einen unebenen Untergrund. Steigen Sie niemals nur auf eine Ecke der Waage. Stellen Sie sich beim Wiegen nicht auf eine Seite und nicht auf den Rand der Waage.



- **Rutschgefahr!**
Besteigen Sie die Waage niemals mit nassen Füßen. Besteigen Sie die Waage niemals mit Socken.



- Stellen Sie die Waage auf einen festen ebenen Untergrund. Weiche, unebene Flächen sind für die Messung ungeeignet und führen zu falschen Ergebnissen.

- Wiegen Sie sich immer mit der selben Waage am selben Ort und auf dem selben Untergrund.
- Wiegen Sie sich ohne Bekleidung, Socken und Schuhe, vor den Mahlzeiten und immer zur selben Tageszeit.
- Die Waage hat einen Meßbereich bis zu 180 kg (396 lb / 28 st 4 lb). Überladen Sie die Waage nicht, das könnte zu einem dauerhaften Schaden an ihr führen.



- Gehen Sie vorsichtig mit der Waage um. Vermeiden Sie Schläge und Erschütterungen der Waage. Lassen Sie sie nicht fallen und lassen Sie nichts darauf fallen.
- Versuchen Sie nicht, das Gerät zu zerlegen, andernfalls erlischt die Garantie. Außer der Batterie enthält dieses Gerät keine Teile, die vom Benutzer gewartet werden können.
- Im Falle von Störungen reparieren Sie das Gerät nicht selbst, da dadurch jeglicher Garantieanspruch erlischt. Lassen Sie Reparaturen nur von autorisierten Servicestellen durchführen.
- Reinigen Sie die Standfläche und die Elektroden nach dem Gebrauch mit einem leicht angefeuchteten Tuch. Verwenden Sie keine Scheuermittel und tauchen Sie das Gerät nicht in Wasser.
- Lagern Sie die Waage nicht in aufrechter Position, um ein Auslaufen der Batterien zu vermeiden.
- Wenn Sie beabsichtigen, das Gerät längere Zeit nicht zu benutzen, entfernen Sie die Batterien.

2 Wissenswertes

Herzlichen Dank

Vielen Dank für Ihr Vertrauen und herzlichen Glückwunsch!

Mit der Personenwaage **PSM** mit Körperanalyse-Funktionen haben Sie ein Qualitätsprodukt von **MEDISANA** erworben.

Dieses Gerät ist zum Wiegen und zur Berechnung des Körperfettanteils, Wassergehalts und Körpermuskelanteils von Personen bestimmt.

Damit Sie den gewünschten Erfolg erzielen und recht lange Freude an Ihrer **MEDISANA** Personenwaage **PSM** mit Körperanalyse-Funktionen haben, empfehlen wir Ihnen, die nachstehenden Hinweise zum Gebrauch und zur Pflege sorgfältig zu lesen.

2.1 Lieferumfang und Verpackung

Bitte prüfen Sie zunächst, ob das Gerät vollständig ist und keinerlei Beschädigung aufweist. Im Zweifelsfalle nehmen Sie das Gerät nicht in Betrieb und senden Sie es an eine Servicestelle.

Zum Lieferumfang gehören:

- 1 **MEDISANA** Personenwaage **PSM** mit Körperanalyse-Funktionen
- 3 Batterien (Typ AAA, R03P) 1,5 V
- 1 Gebrauchsanweisung

Verpackungen sind wiederverwendbar oder können dem Rohstoffkreislauf zurückgeführt werden. Bitte entsorgen Sie nicht mehr benötigtes Verpackungsmaterial ordnungsgemäß. Sollten Sie beim Auspacken einen Transportschaden bemerken, setzen Sie sich bitte sofort mit Ihrem Händler in Verbindung.



WARNUNG

Achten Sie darauf, dass die Verpackungsfolien nicht in die Hände von Kindern gelangen. Es besteht Erstickungsgefahr!

2.2 Leistungsmerkmale

- Flaches Design, Höhe 26 mm
- Hochwertiges Sicherheitsglas
- Hochwertige Sensor-Technologie
- Alterseingabe von 6 bis 100 Jahre
- Größeneingabe von 80 bis 220 cm
- Athleten-Modus
- Messbereich bis 180 kg, 396 lb oder 28st 4lb
- Teilung 100 g, 0,2 lb oder 1/4 lb
- Umschaltbar zwischen KG, LB und ST
- Körperfettanalyse 3 - 50 % in 0,1 % Schritten
- Wasseranteilmessung 20 - 75 % in 0,1 % Schritten
- Muskelanteilmessung 20 - 75 % in 0,1 % Schritten
- Knochenanteilmessung 0,5 - 8 kg in 0,1 kg-Schritten
- Kalorienbedarf/Tag-Anzeige in Kcal
- 10 Speicherplätze zum Speichern der Daten von 10 Personen
- Direktmessung des Körpergewichtes
- Übersichtliches LCD-Display mit Beleuchtung
- Einfach in der Handhabung
- Automatische Abschaltung
- Anzeige bei Überladen
- Anzeige bei schwacher Batterie
- Inklusive Batterien 3 x 1,5 V Typ AAA, R03P

2.3 Warum ist es wichtig, seinen Körperfettanteil zu kennen?

Der menschliche Körper besteht unter anderem aus Wasser, Fett und Muskelmasse. Ein zu hoher oder zu geringer Anteil an Fett kann zu einem erhöhten Gesundheitsrisiko führen. Mit der Überwachung des Körperfettanteils unterstützt die Personenwaage mit Körperanalyse-Funktionen die Motivation, das optimale Körpergewicht zu erreichen bzw. zu halten.

2.4 Wie arbeitet die Personenwaage mit Körperanalyse- Funktionen?

Die Personenwaage misst durch BIA (Bioelektrische Impedanz Analyse). Wenn Sie barfuß auf den Metallplatten stehen, werden sehr schwache elektrische Ströme in ihren Körper geleitet. Die Waage misst die Abweichungen, die diese Signale aufweisen. Die gemessenen Werte werden mit den persönlichen Daten wie Alter, Geschlecht, Größe und Gewicht zum Körperfettanteil verrechnet.

**HINWEISE**

Exzessives Trinken, Essen, Training, medizinische Behandlung, der weibliche Menstruationszyklus usw. haben Auswirkungen auf die Messergebnisse.

Körperfett-, Wassergehalts- und Muskelmessungen sind für Frauen während der Schwangerschaft nicht korrekt.

2.5 Voraussetzungen für korrekte Messergebnisse

Zuverlässige Messergebnisse sind nur unter bestimmten Voraussetzungen zu erreichen:

- Messen Sie stets barfuß.
- Die Füße müssen auf der Standfläche fest an den Elektroden anliegen.
- Stehen Sie aufrecht.
- Führen Sie die Messung etwa 15 Minuten nach dem Aufstehen bzw. nach dem Duschen oder Baden, mit leicht handtuchtrockenen Füßen durch.
- Messen Sie möglichst jeweils zur gleichen Tageszeit.
- Messen Sie nicht nach anstrengender körperlicher Betätigung, sondern warten Sie mindestens eine Stunde.
- An den Fußsohlen darf kein Schmutz haften. Bei ausgetrockneten oder stark verhornten Fußsohlen können fehlerhafte Messergebnisse erzielt werden.

Mit den Messergebnissen ist eine zuverlässige Kontrolle der Entwicklung des Körperfettanteils, Wassergehaltes und Körpermuskelanteils möglich, wenn die Messungen konsequent durchgeführt werden.

Bei Messungen unter veränderten Bedingungen können andere Messwerte erhalten werden.

**HINWEISE**

Die Daten der nachfolgenden Tabellen sind nur zur Orientierung. Wenn Sie Fragen zu Ihrem Körperfettanteil und Ihrer Gesundheit haben, besprechen Sie diese mit Ihrem Arzt.

2.6 Bereich des Körperfettanteils in %

<i>weiblich</i> (gleiche Werte für Athletinnen)	Alter	gering	normal	hoch	sehr hoch
6-15	3.0-16.0	16.1-21.0	21.1-29.6	29.7-50.0	
16-30	3.0-16.4	16.5-22.0	22.1-30.4	30.5-50.0	
31-60	3.0-17.0	17.1-22.4	22.5-31.4	31.5-50.0	
≥60	3.0-17.6	17.7-23.0	23.1-32.0	32.1-50.0	

<i>männlich</i> (gleiche Werte für Athleten)	Alter	gering	normal	hoch	sehr hoch
	6-15	3.0-13.0	13.1-17.4	17.5-25.6	25.7-50.0
	16-30	3.0-13.6	13.7-18.0	18.1-26.4	26.5-50.0
	31-60	3.0-14.0	14.1-18.6	18.7-27.0	27.1-50.0
	≥60	3.0-14.4	14.5-19.0	19.1-28.0	28.1-50.0

Analyse des Körperfettwertes:

Zur Analyse Ihres Körperfettwertes vergleichen Sie Ihren Wert mit der Körperfett-Tabelle.

2.7 Bereich des Körperwasseranteils in %

<i>weiblich</i> (gleiche Werte für Athletinnen)	Alter	niedrig	normal	hoch
	10-15	< 57	57-67	> 67
	16-30	< 47	47-57	> 57
	31-60	< 42	42-52	> 52
	61-80	< 37	37-47	> 47

<i>männlich</i> (gleiche Werte für Athleten)	Alter	niedrig	normal	hoch
	10-15	< 58	58-72	> 72
	16-30	< 53	53-67	> 67
	31-60	< 47	47-61	> 61
	61-80	< 42	42-56	> 56

Analyse des Körperwasserwertes:

Zur Analyse Ihres Körperwasserwertes vergleichen Sie Ihren Wert mit der Körperwasser-Tabelle.

2.8 Durchschnittlicher Körpermuskelanteil

Der durchschnittliche Körpermuskelanteil beträgt im Alter von 15 bis 100 Jahren bei Frauen maximal 44 % (bei Sportlerinnen/Athletinnen maximal 46 %) und bei Männern maximal 46 % (bei Sportlern/Athleten maximal 48 %). Zur Analyse Ihres Körpermuskelanteils vergleichen Sie Ihren Wert mit diesem Standardwert.

2.9 Anteil der Knochen am Körpergewicht in kg

<i>weiblich</i> (gleiche Werte für Athletinnen)	Körpergewicht	<45	45-60	>60
	durchschnittlicher Knochenanteil	max 3.0	4.2	max 6.5
<i>männlich</i> (gleiche Werte für Athleten)	Körpergewicht	<60	60-75	>75
	durchschnittlicher Knochenanteil	max 4.5	6,0	max 7.5

2.10
Täglicher
Kalorienbedarf,
gemessen am
Körpergewicht

<i>weiblich</i>	<i>Alter</i>	<i>Körpergewicht (kg)</i>	<i>Kalorienbedarf (Kcal)</i>
	6-17	50	1265
	18-29	55	1298
	30-49	60	1302
	50-69	60	1242

<i>männlich</i>	<i>Alter</i>	<i>Körpergewicht (kg)</i>	<i>Kalorienbedarf (Kcal)</i>
	6-17	60	1620
	18-29	65	1560
	30-49	70	1561
	50-69	70	1505

<i>Sportlerinnen</i> <i>Athletinnen</i>	<i>Alter</i>	<i>Körpergewicht (kg)</i>	<i>Kalorienbedarf (Kcal)</i>
	6-17	50	1445
	18-29	55	1498
	30-49	60	1490
	50-69	60	1332

<i>Sportler</i> <i>Athleten</i>	<i>Alter</i>	<i>Körpergewicht (kg)</i>	<i>Kalorienbedarf (Kcal)</i>
	6-17	60	2030
	18-29	65	1810
	30-49	70	1761
	50-69	70	1605

3 Betrieb

3.1 Batterien einsetzen/wechseln

Bevor Sie Ihre digitale Waage in Betrieb nehmen, legen Sie die drei beige-fügten 1,5 V-Batterien (Typ AAA, R03P) in das Gerät ein. Öffnen Sie dazu das Batteriefach **1** auf der Unterseite des Gerätes und setzen Sie die Batterien ein. Achten Sie dabei auf die Polarität (Abbildung im Batteriefach). Setzen Sie den Batteriefachdeckel wieder ein und drücken Sie ihn an, so dass er hörbar einrastet.

Wechseln Sie die Batterien aus, wenn das Batteriewechsel-Symbol "**Lo**" im Display **3** erscheint oder wenn im Display nichts angezeigt wird, nachdem das Gerät betätigt wurde.



WARNUNG BATTERIE-SICHERHEITSHINWEISE

- Batterien nicht auseinandernehmen!
- Batterie- und Gerätekontakte vor dem Einlegen bei Bedarf reinigen!
- Erschöpfte Batterien umgehend aus dem Gerät entfernen!
- Erhöhte Auslaufgefahr, Kontakt mit Haut, Augen und Schleimhäuten vermeiden! Bei Kontakt mit Batteriesäure die betroffenen Stellen sofort mit reichlich klarem Wasser spülen und umgehend einen Arzt aufsuchen!
- Sollte eine Batterie verschluckt worden sein, ist sofort ein Arzt aufzusuchen!
- Immer alle Batterien gleichzeitig austauschen!
- Nur Batterien des gleichen Typs einsetzen, keine unterschiedlichen Typen oder gebrauchte und neue Batterien miteinander verwenden!
- Legen Sie Batterien korrekt ein, beachten Sie die Polarität!
- Halten Sie das Batteriefach gut verschlossen!
- Batterien bei längerer Nichtverwendung aus dem Gerät entfernen!
- Batterien von Kindern fernhalten!
- Batterien nicht wiederaufladen! Es besteht Explosionsgefahr!
- Nicht kurzschließen! Es besteht Explosionsgefahr!
- Nicht ins Feuer werfen! Es besteht Explosionsgefahr!
- Lagern Sie ungebrauchte Batterien in der Verpackung und nicht in der Nähe von metallischen Gegenständen, um einen Kurzschluss zu vermeiden!
- Werfen Sie verbrauchte Batterien und Akkus nicht in den Hausmüll, sondern in den Sondermüll oder in eine Batterie-Sammelstation im Fachhandel!

3.2 Nur Wiegen / "Step-on"-Funktion

1. Achten Sie darauf, dass die Waage auf festem und ebenem Boden steht. Wenn Sie sich nur wiegen möchten, die Waage aber unmittelbar zuvor bewegt haben, müssen Sie die Waage zunächst initialisieren. Drücken Sie hierzu mit dem Fuß kurz die Mitte der Waagenoberfläche. Im Display erscheint "**0.0 kg**". Wenn sich die Waage abgeschaltet hat, ist sie für die "Step-on"-Funktion bereit.

Wurde die Waage vorher nicht bewegt, entfällt dieser Vorgang.

2. Steigen Sie auf die Waage und bleiben Sie ruhig stehen. Das Gerät schaltet sich automatisch ein, und im Display **3** wird kurz "**0.0 kg**" angezeigt.
3. Ihr Gewicht wird gemessen, blinkt zweimal und wird anschließend fest angezeigt.
4. Steigen Sie von der Waage. Die Anzeige wechselt zu "**0.0 kg**". Die Waage schaltet sich nach ca. 8 Sek. automatisch aus, wenn keine weitere Bedienung vorgenommen wird.





3.3 Gewichtseinheit ändern

1. Drücken Sie die ON/OFF-Taste **7**, um die Waage einzuschalten. Im Display erscheint "**0.0 kg**".
2. Drehen Sie die Waage um und wählen Sie durch Drücken der roten Taste **2** die gewünschte Gewichtseinheit (**kg - st - lb**).

3.4 Persönliche Daten programmieren

Die Waage kann die Daten von 10 Personen: Geschlecht, Alter, Größe speichern. Die Waage hat voreingestellte Werte. Diese Werte sind: **kg, Frau, 25 Jahre, 165 cm**.

1. Drücken Sie die ON/OFF-Taste **7**, um die Waage einzuschalten. Im Display blinkt der Speicherplatz mit der Anzeige für das Geschlecht.
2. Im Anschluss erscheinen nacheinander die Einstellungsplätze für Größe und Alter, "- - - -" und "**0.0 kg**" im Display.
3. Durch Drücken der **▲**-Taste **5** und/oder der **▼**-Taste **4** wählen Sie den gewünschten Speicherplatz für ihr Benutzerprofil (0 - 9).
4. Drücken Sie die SET-Taste **6**, um die Einstellung zu speichern. Im Display beginnt das Symbol für das Geschlecht zu blinken.

 = Mann  = Frau  = Mann/Athlet  = Frau/Athletin

5. Stellen Sie Ihr Geschlecht ein, indem Sie mit der **▲**-Taste **5** und/oder der **▼**-Taste **4** das entsprechende Symbol im Display auswählen. Wenn Sie Sportler und zwischen 15 und 50 Jahre alt sind, können Sie bei dieser Einstellung den Athlet-Mode wählen.

 = Athlet  = Athletin



HINWEIS

Da Sportler in der Regel einen sehr geringen Prozentsatz Körperfett haben, empfiehlt es sich, den Athleten-Modus einzustellen. Dieser Modus stellt sicher, dass der athletische Körper wegen des geringen Fettanteils nicht als untergewichtig angezeigt wird.

6. Drücken Sie die SET-Taste **6**, um die Einstellung zu speichern. Die voreingestellte Körpergröße beginnt im Display zu blinken.
7. Stellen Sie mit der **▲**-Taste **5** und/oder der **▼**-Taste **4** Ihre Körpergröße ein.
8. Drücken Sie die SET-Taste **6**, um die Einstellung zu speichern. Das voreingestellte Alter beginnt im Display zu blinken.
9. Stellen Sie nun mit der **▲**-Taste **5** und/oder der **▼**-Taste **4** Ihr Alter ein.
10. Drücken Sie die SET-Taste **6**, um die Einstellung zu speichern.
11. Der Einstellungsvorgang ist jetzt abgeschlossen. Im Display wird "**0.0 kg**" angezeigt.

Bevor sich das Gerät ausschaltet, können Sie die **▲**-Taste **5** und/oder der **▼**-Taste **4** drücken, um weitere Speicherplätze zu programmieren. Verfahren Sie wie vorher beschrieben und wiederholen Sie die Schritte **4.** bis **10.** Wenn Sie während des Programmierens für ca. 10 Sekunden keine Taste drücken, schaltet sich die Waage automatisch aus.

3.5

Wiegen und Messen des Körperfettwertes, Wassergehaltes und Körpermuskelanteils

1. Drücken Sie die ON/OFF-Taste **7**, um die Waage einzuschalten. Im Display blinkt der Speicherplatz.
2. Durch Drücken der **▲**-Taste **5** und/oder der **▼**-Taste **4** wählen Sie Ihren persönlichen Speicherplatz (0 - 9).
3. Ihre gespeicherten persönlichen Daten werden angezeigt.
4. Wenn im Display die Anzeige "**0.0 kg**" erscheint, steigen Sie barfuß auf die Waage und bleiben Sie ruhig stehen. Platzieren Sie Ihre Füße auf den Elektroden **8**. Zunächst wird das Gewicht angezeigt. Gleichzeitig erscheint im Display ein sich bewegendes Smbol "■■■■", das anzeigt, dass der Körperfettwert, der Wassergehalt und die Muskelmasse gemessen werden.
5. Wenn das Symbol "■■■■" im Display **3** stoppt, stehen die Werte fest. Im Display werden die gemessenen Werte für Körperfett, Wassergehalt, Körpergewicht und anschließend für Muskelanteil, Knochengewicht und Kcal-Bedarf angezeigt. Die Anzeigenfolge der gemessenen Werte wiederholt sich noch zweimal. Danach schaltet sich die Waage automatisch ab. Steigen Sie von der Waage.

**HINWEISE**

- **Zuverlässige Messergebnisse sind nur unter bestimmten Voraussetzungen zu erreichen, wie unter "2.5 Voraussetzungen für korrekte Messergebnisse", S. 5 beschrieben.**
- **Beachten Sie, dass der gemessene Muskelanteil auch einen gewissen Anteil Wasser enthält, der im Messergebnis enthalten ist. Die gemessenen Werte Ihres Körpers für Wassergehalt und Muskelanteil sind deshalb nicht addierbar.**

3.6

Fehlermeldungen**OL**

Die Waage ist überladen.

LO

Die Batterie ist schwach und muss ersetzt werden.

ERR

Fehler beim Messen.

Daten wurden nicht gespeichert.

4 Verschiedenes

4.1

Reinigung und Pflege

- Entfernen Sie die Batterien, bevor Sie das Gerät reinigen.
- Verwenden Sie nie aggressive Reinigungsmittel oder starke Bürsten.
- Reinigen Sie die Standfläche und die Elektroden nach dem Gebrauch mit einem weichen, leicht angefeuchteten Tuch. Verwenden Sie keinesfalls scharfe Reinigungsmittel oder Alkohol.
- In das Gerät darf kein Wasser eindringen. Tauchen Sie das Gerät nicht in Wasser. Benutzen Sie das Gerät erst wieder, wenn es völlig trocken ist.

- Setzen Sie das Gerät nicht der direkten Sonneneinstrahlung aus, schützen Sie es vor Schmutz und Feuchtigkeit.
- Lagern Sie die Waage nicht in aufrechter Position, um ein Auslaufen der Batterien zu vermeiden.
- Nehmen Sie die Batterien aus dem Gerät, wenn Sie es längere Zeit nicht benutzen möchten. Es besteht sonst die Gefahr, dass die Batterien auslaufen.

4.2 Hinweis zur Entsorgung



Dieses Gerät darf nicht zusammen mit dem Hausmüll entsorgt werden. Jeder Verbraucher ist verpflichtet, alle elektrischen oder elektronischen Geräte, egal, ob sie Schadstoffe enthalten oder nicht, bei einer Sammelstelle seiner Stadt oder im Handel abzugeben, damit sie einer umwelt-schonenden Entsorgung zugeführt werden können.

Entnehmen Sie die Batterie, bevor Sie das Gerät entsorgen. Werfen Sie verbrauchte Batterien nicht in den Hausmüll, sondern in den Sondermüll oder in eine Batterie-Sammelstation im Fachhandel.

Wenden Sie sich hinsichtlich der Entsorgung an Ihre Kommunalbehörde oder Ihren Händler.

4.3 Technische Daten

Name und Modell	: MEDISANA Personenwaage PSM mit Körperanalyse-Funktionen
Spannungsversorgung	: 4,5 V= , 3 x 1,5 V Batterien (Typ AAA, R03P)
Anzeigesystem	: Digitale Anzeige
Speicher	: für 10 Personen
Messbereich	: bis 180 kg, 396 lb oder 28 st 4 lb
Maximale Messabweichung	: ± 1 %
Körperfettanteil	: 3 - 50 % in 0,1 % Schritten
Körperwasseranteil	: 20 - 75 % in 0,1 % Schritten
Muskelmasseanteil	: 20 - 75 % in 0,1 % Schritten
Knochenmasseanteil	: 0,5 - 8 kg in 0,1 kg-Schritten
Teilung	: 100 g, 0,2 lb oder 1/4 lb
Autom. Abschaltung	: nach ca. 8 Sek.
Abmessungen (L x B x H)	: ca. 32 cm x 32 cm x 2,6 cm
Gewicht	: ca. 2,45 kg
Betriebsbedingungen	: Temperatur 0 - 40 °C / 32 - 104 °F relative Luftfeuchtigkeit 85 %
Artikel-Nummer	: 40445
EAN-Nummer	: 40 15588 40445 0



Im Zuge ständiger Produktverbesserungen behalten wir uns technische und gestalterische Änderungen vor.

**Garantie- und
Reparatur-
bedingungen**

Bitte wenden Sie sich im Garantiefall an Ihr Fachgeschäft oder direkt an die Servicestelle. Sollten Sie das Gerät einschicken müssen, geben Sie bitte den Defekt an und legen eine Kopie der Kaufquittung bei.

Es gelten dabei die folgenden Garantiebedingungen:

1. Auf **MEDISANA** Produkte wird ab Verkaufsdatum eine Garantie für drei Jahre gewährt. Das Verkaufsdatum ist im Garantiefall durch die Kaufquittung oder Rechnung nachzuweisen.
2. Mängel infolge von Material- oder Fertigungsfehlern werden innerhalb der Garantiezeit kostenlos beseitigt.
3. Durch eine Garantieleistung tritt keine Verlängerung der Garantiezeit, weder für das Gerät noch für ausgewechselte Bauteile, ein.
4. Von der Garantie ausgeschlossen sind:
 - a. alle Schäden, die durch unsachgemäße Behandlung, z.B. durch Nichtbeachtung der Gebrauchsanleitung, entstanden sind.
 - b. Schäden, die auf Instandsetzung oder Eingriffe durch den Käufer oder unbefugte Dritte zurückzuführen sind.
 - c. Transportschäden, die auf dem Weg vom Hersteller zum Verbraucher oder bei der Einsendung an den Kundendienst entstanden sind.
 - d. Zubehörteile, die einer normalen Abnutzung unterliegen, wie Batterien usw..
5. Eine Haftung für mittelbare oder unmittelbare Folgeschäden, die durch das Gerät verursacht werden, ist auch dann ausgeschlossen, wenn der Schaden an dem Gerät als ein Garantiefall anerkannt wird.

Im Servicefall wenden Sie sich bitte an:

 **MEDISANA AG**

Itterpark 7-9
40724 Hilden
Deutschland
Tel.: 0 21 03 - 20 07-60
Fax: 0 21 03 - 20 07-626
eMail: info@medisana.de
Internet: www.medisana.de

MEDISANA Service-Center

Feuerbach KG
Corneliusstraße 75
40215 Düsseldorf
Tel.: 0211 - 38 10 07
(Mo-Do: 9-13/14-17 Uhr,
Fr: 9-13 Uhr)
Fax: 0211 - 37 04 97
eMail: medisana@t-online.de
Internet: www.medisana-service.de



IMPORTANT INFORMATION! RETAIN FOR FUTURE USE!

Read the instruction manual carefully before using this device, especially the safety instructions, and keep the instruction manual for future use. Should you give this device to another person, it is vital that you also pass on these instructions for use.

Explanation of symbols



This instruction manual belongs to this device. It contains important information about starting up and operation. Read the instruction manual thoroughly. Non-observance of these instructions can result in serious injury or damage to the device.



WARNING

These warning notes must be observed to prevent any injury to the user.



CAUTION

These notes must be observed to prevent any damage to the device.



NOTE

These notes give you useful additional information on the installation or operation.



Lot number



Manufacturer

GB

1 Safety Information

MEDISANA®



Safety Information

- Only use the device for its intended use as in the instruction manual.
- If mis-used, all guarantee rights shall become null and void.
- The scale has been manufactured for domestic use. It is not suitable for commercial use in hospitals or other medical institutions.
- Any treatment or diet for people who are underweight or overweight requires the qualified advice of a professional (doctor, dietician). The values determined with the scales may be source of useful support.
- This device is not suitable for pregnant women!
- These scales are not suitable for people with pacemakers or other medical implants. The body fat information may be inaccurate in people with diabetes or other medical/physical limitations. The same also applies to very highly trained athletes.
- This device is not designed to be used by persons (including children) with limited physical, sensory or mental abilities, or by persons with insufficient experience and/or knowledge, unless under observation by a person responsible for their safety, or unless they have been instructed in the use of the device.
- Children must be supervised to ensure that they do not play with the device.
- Do not use the device if it is not working correctly, if it has been dropped or has fallen into water or has been damaged.
- Do not use the scale in a location where extremely high temperatures or humidity may occur.



- Protect the unit against moisture. Keep the scale away from water.
- The surface of the scales is slippery when wet. Keep the surface dry.



- **Risk of tipping over!**
Do not place the scale on an uneven surface.
Do not stand on the corners/edges of the scale.
When weighing yourself, do not stand on one side or the edge of the scales.



- **Risk of slipping!**
Do not stand on the scale with wet feet.
Do not stand on the scale wearing socks.



- Place the scales on a firm, level base. Soft, uneven surfaces are unsuitable for the measuring process and lead to incorrect results.
- Always weigh yourself on the same scales, in the same place and on the same surface.
- Weight yourself without clothes, socks and shoes, before meals and always at the same time of day.

MEDISANA® 1 Safety Information / 2 Useful Information

GB


- The scales have a measuring range up to 180 kg (396 lbs / 28 st 4 lbs). Do not overload the scales – this can cause irreversible damage.
- Handle the scale with care. The scale must not be subjected to impacts or vibration. Do not fall or drop anything on the scales.
- Do not attempt to dismantle the scale, otherwise the warranty will be invalidated. The scale does not contain any parts that need to be maintained by the user, with the exception of the battery.
- Do not attempt to repair the device yourself in the event of a malfunction since this will invalidate the warranty. Repairs should only be carried out by authorised service centres.
- Clean the surface and the electrodes after use with a damp cloth. Do not use scouring agent or immerse the device in water.
- Do not store the scales upright, as this can cause the batteries to leak.
- If the scale is not going to be used for a long period, please remove the batteries.

2 Useful Information

Thank you very much

Thank you for your confidence in us and congratulations!

The **PSM** personal scales with body analysis functionality which you have purchased are a top quality product from **MEDISANA**.

This unit is intended for weighing and calculating the proportion of body fat, water content and muscle mass in people.

In order to achieve the desired effect with your **MEDISANA** Personal scales **PSM** with body analysis functionality in the long term, we recommend that you read the following information on its use and maintenance carefully.

2.1 Items supplied and packaging

Please check first of all that the device is complete and is not damaged in any way. If in doubt, do not use it. Send it to a service point.

The following parts are included:

- 1 **MEDISANA PSM** Personal scales with body analysis functionality
- 3 Type AAA, R03P 1.5 V batteries
- 1 Instruction manual

The packaging can be reused or recycled. Please dispose properly of any packaging material no longer required. If you notice any transport damage during unpacking, please contact your dealer without delay.

**WARNING**

Please ensure that polythene packing is kept away from the reach of children! Risk of suffocation!

2.2 Performance features

- Flat design, 26 mm high
- Top quality safety glass
- Top quality sensor technology
- Age entry from 6 to 100 years
- Height entry from 80 to 220 cm
- Athlete mode
- Measuring range to 180 kg, 396 lbs or 28 st 4 lbs
- 100 g, 0.2 lb or 1/4 lb graduation
- Switchable between KG, LB and ST
- Body fat analysis 3 - 50 % in 0.1 % steps
- Water content measurement 20 - 75 % in 0.1 % steps
- Muscle mass measurement 20 - 75 % in 0.1 % steps
- Bone mass measurement 0.5 - 8 kg in 0.1 kg steps
- Calorie intake/day display in Kcal
- 10 presets for saving data for 10 persons
- Direct measurement of body weight
- Clear, illuminated LC display
- Easy to use
- Automatic switch-off
- Overload warning
- Low battery warning
- Includes 3 type AAA, R03P 1.5 V batteries

2.3 Why is it important to know how much body fat you have?

The human body is made up amongst other things of water, fat and muscle mass. A fat proportion which is too high or too low may lead to increased health risks. The personal scales with body analysis functionality provide useful support in motivating someone to reach or maintain the best possible body weight by monitoring the proportion of body fat.

2.4 How does the scale with body analysis functionality work?

The scale measures using BIA (Bio-electrical Impedance Analysis). When you step onto the metal plates barefoot, extremely weak electrical current is passed into your body. The scale weighs the difference between these signals. The measurements are used in combination with personal data such as age, gender, height and weight to calculate the amount of body fat.

**NOTES**

Excessive drinking, eating, training, medical treatment, the female menstrual cycle etc. affect the measuring results. The body fat, water content and muscle measurements will be incorrect for women during pregnancy.

2.5 Prerequisites for correct measuring results

Reliable measurements can only be achieved under certain prerequisites:

- Always measure barefoot.
- The feet must have a good contact with the electrodes on the standing area.
- Stand upright.
- Carry out the measurement approximately 15 minutes after getting up, or after bathing or showering, with towel-dried feet.
- Please measure at the same time of day if possible.
- Do not measure after strenuous physical exercise. Wait at least an hour before measuring.
- There must not be any dirt stuck to the soles of your feet. Erroneous measuring results may occur if the soles of your feet are dry or extremely callused.

The amount of body fat, water content and muscle mass can only be reliably monitored using the measurements if they are taken consistently. Measurements that are taken under varying conditions can return different values.

**NOTES**

The data in the following tables is for orientation purposes only. If you have any questions about your proportion of body fat, please consult your doctor.

2.6 Body fat proportion range in %

<i>Female</i> (same values for female athletes)	Age	low	normal	high	very high
	6-15	3.0-16.0	16.1-21.0	21.1-29.6	29.7-50.0
	16-30	3.0-16.4	16.5-22.0	22.1-30.4	30.5-50.0
	31-60	3.0-17.0	17.1-22.4	22.5-31.4	31.5-50.0
	≥60	3.0-17.6	17.7-23.0	23.1-32.0	32.1-50.0

<i>Male</i> (same values for male athletes)	Age	low	normal	high	very high
	6-15	3.0-13.0	13.1-17.4	17.5-25.6	25.7-50.0
	16-30	3.0-13.6	13.7-18.0	18.1-26.4	26.5-50.0
	31-60	3.0-14.0	14.1-18.6	18.7-27.0	27.1-50.0
	≥60	3.0-14.4	14.5-19.0	19.1-28.0	28.1-50.0

Body fat value analysis:

In order to analyse your body fat proportion, please compare your value to the values in the body fat table.

2.7 Body water proportion range in %

<i>Female</i> (same values for female athletes)	Age	low	normal	high
	10-15	< 57	57-67	> 67
	16-30	< 47	47-57	> 57
	31-60	< 42	42-52	> 52
	61-80	< 37	37-47	> 47

<i>Male</i> (same values for male athletes)	Age	low	normal	high
	10-15	< 58	58-72	> 72
	16-30	< 53	53-67	> 67
	31-60	< 47	47-61	> 61
	61-80	< 42	42-56	> 56

Body water value analysis:

In order to analyse your body water value, please compare your value with the values in the body water table.

2.8 Average Muscle Mass

The average proportion of muscle mass for women between 15 and 100 years of age is max. 44 % (for sportswomen/female athletes no more than 46 %) and for men 46 % (for sportsmen/male athletes no more than 48 %). Compare your value with this standard value to analyse your muscle mass.

2.9 Proportion of bone in body weight in kg

<i>Female</i> (same values for female athletes)	Body weight	<45	45-60	>60
	average bone mass	max 3.0	4.2	max 6.5

<i>Male</i> (same values for male athletes)	Body weight	<60	60-75	>75
	average bone mass	max 4.5	6,0	max 7.5

2.10
Daily calorific
requirement,
measured according
to body weight

<i>Female</i>	<i>Age</i>	<i>Body weight (kg)</i>	<i>Calorific requirement (Kcal)</i>
	6-17	50	1265
	18-29	55	1298
	30-49	60	1302
	50-69	60	1242

<i>Male</i>	<i>Age</i>	<i>Body weight (kg)</i>	<i>Calorific requirement (Kcal)</i>
	6-17	60	1620
	18-29	65	1560
	30-49	70	1561
	50-69	70	1505

<i>Sportswomen Female athletes</i>	<i>Age</i>	<i>Body weight (kg)</i>	<i>Calorific requirement (Kcal)</i>
	6-17	50	1445
	18-29	55	1498
	30-49	60	1490
	50-69	60	1332

<i>Sportsmen Male athletes</i>	<i>Age</i>	<i>Body weight (kg)</i>	<i>Calorific requirement (Kcal)</i>
	6-17	60	2030
	18-29	65	1810
	30-49	70	1761
	50-69	70	1605

3 Operation

3.1 Insert/replace batteries

Before you start up your digital scale, insert the three provided 1,5 V batteries (type AAA, R03P) into the device. To do this, open the battery compartment ❶ beneath the device and insert the batteries. Make sure the polarity is correct (as shown in the battery compartment). Put the lid of the battery compartment back on and push it until it clicks into place. Change the batteries when the battery change symbol "Lo" appears in the display ❷ or when nothing is shown in the display after the device is switched on.



WARNING
BATTERY SAFETY INFORMATION

- Do not disassemble batteries!
- Clean the battery and device contacts if necessary before putting in the batteries!
- Remove discharged batteries from the device immediately!
- Increased risk of leakage, avoid contact with skin, eyes and mucous membranes! If battery acid comes in contact with any of this parts, rinse the affected area with copious amounts of fresh water and seek medical attention immediately!
- If a battery has been swallowed seek medical attention immediately!
- Replace all of the batteries simultaneously!
- Only replace with batteries of the same type, never use different types of batteries together or used batteries with new ones!
- Insert the batteries correctly, observing the polarity!
- Keep the battery compartment well sealed!
- Remove the batteries from the device if it is not going to be used for an extended period!
- Keep batteries out of children's reach!
- Do not attempt to recharge these batteries! There is a danger of explosion!
- Do not short circuit! There is a danger of explosion!
- Do not throw into a fire! There is a danger of explosion!
- Keep unused batteries in their packaging away from metal objects in order to prevent short circuiting!
- Do not throw used batteries into the household refuse; put them in a hazardous waste container or take them to a battery collection point, at the shop where they were purchased!

3.2
Weight only /
"Step-on"-function

1. Make sure the scales are on a firm, level surface. If you only want to weigh yourself but have moved the scales just before, you must first initialise the scales. To do this, press your foot on the middle of the surface of the scales. "**0.0 kg**" appears in the display. When the scales switch off, they are ready for the "step-on" function.
This procedure is not necessary if you have not moved the scales.
2. Step onto the scales and stand still. The device switches on automatically and the display **3** briefly shows "**0.0 kg**".
3. Your weight is measured, flashes twice and is then finally displayed.
4. Step down from the scales. The display changes to "**0.0 kg**". The scales switch off automatically after 8 seconds if you do not do anything else.

3.3 Change the Unit of Weight

1. Press the ON/OFF button **7** to switch on the scales. "**0.0 kg**" appears in the display.
2. Turn the scales over and press the red button **2** to select the weight units (**kg - st - lb**).

3.4 Programming personal data

The scales can store data for up to 10 people: sex, age, height. The scales have preset values. These are: **kg, female, 25 years old, 165 cm**.

1. Press the ON/OFF button **7** to switch on the scales. The panel for setting the sex flashes in the display.
2. After that, the panels for setting the height and age, "- - -" and "**0.0 kg**" flash in succession in the display.
3. Press the ▲ button **5** and/or the ▼ button **4** to select the preset for your user profile (0 - 9).
4. Press the SET button **6** to save the setting. The symbol for the sex starts flashing in the display.

 = male  = female  = male/athlete  = female/athlete

5. Set your sex by pressing the ▲ button **5** and/or the ▼ button **4** to select the appropriate symbol in the display. If you are a fit sportsman or sportswoman between 15 and 50 years of age, you can select athlete mode for this setting.

 = male athlete  = female athlete



NOTE

Because trained sportsmen and sportswomen usually have a very low percentage of body fat, it is advisable to select athlete mode. This mode ensures that athletes' bodies are not displayed as underweight due to the low percentage of body fat.

6. Press the SET button **6** to save the setting. The preset height starts flashing in the display.
7. Press the ▲ button **5** and/or the ▼ button **4** to set your height.
8. Press the SET button **6** to save the setting. The preset age starts flashing in the display.
9. Press the ▲ button **5** and/or the ▼ button **4** to set your age.
10. Press the SET button **6** to save the setting.
11. The settings are now concluded. "**0.0 kg**" appears in the display.

Before you switch off the device, you can press the ▲ button **5** and/or the ▼ button **4** to program other presets. Proceed as described above and repeat steps **4. to 10.** If you do not press any button for 10 seconds during the programming, the scales switch off automatically.

3.5 Weighing and measuring body fat, water content and muscle mass

1. Press the ON/OFF button **7** to switch on the scales. The preset flashes in the display.
2. Press the **▲** button **5** and/or the **▼** button **4** to select your personal preset (0 - 9).
3. Your personal data is displayed.
4. When "**0.0 kg**" appears in the display, step barefoot onto the scales and stand still. Place your feet on the electrodes **8**. First, your weight is displayed. At the same time, the display shows a moving symbol "■ ■ ■ ■ ▶", which indicates that your body fat, water and muscle mass are being measured.
5. When the "■ ■ ■ ■ ▶" symbol in the display **3** stops, the values are fixed. The display shows the values measured for the body fat, water, body weight and then the muscle mass, bone weight and calorific requirement. The series of measured values is repeated twice in the display. The scales then switch off automatically. Step off the scales.



NOTES

- **Reliable measurements can only be achieved under certain circumstances, as described in "2.5 Prerequisites for correct measuring results", p. 14.**
- **Note that the measured muscle mass contains a certain amount of water, which is included in the result. The values measured for the water and muscle mass in your body can therefore not be added together.**

3.6 Error messages

OL	The scale is overloaded.
LO	The battery is low and must be replaced.
ERR	Error during measurement.
----	Data not saved.

4 Miscellaneous

4.1 Care and maintenance

- Remove the batteries before cleaning the unit.
- Never use aggressive cleaning agents or stiff brushes.
- Clean the surface and the electrodes after use with a soft, damp cloth. Never use abrasive cleaning agents or alcohol.
- Do not allow any water to get into the unit. Do not immerse the device in water. Do not use the unit again until it is completely dry.

- Do not expose the unit to direct sunlight; protect it against dirt and moisture.
- Do not store the scales upright, as this can cause the batteries to leak.
- Remove the batteries from the unit if it will be unused for a longish period. Otherwise there is a risk that the batteries might leak.

4.2 Disposal



This product must not be disposed of together with domestic waste. All users are obliged to hand in all electrical or electronic devices, regardless of whether or not they contain toxic substances, at a municipal or commercial collection point so that they can be disposed of in an environmentally acceptable manner.

Please remove the batteries before disposing of the device / unit. Do not dispose of old batteries with your household waste, but at a battery collection station at a recycling site or in a shop.

Consult your municipal authority or your dealer for information about disposal.

4.3 Technical specifications

Name and model	:	MEDISANA PSM Personal scales with body analysis functionality
Voltage supply	:	4.5 V= , 3 x 1.5 V batteries (type AAA, R03P)
Display system	:	Digital display
Memory	:	for 10 persons
Measuring range	:	to 180 kg, 396 lbs or 28 st 4 lbs
Maximum measuring deviation	:	± 1 %
Body fat	:	3 - 50 % in steps of 0.1 %
Body water	:	20 - 75 % in steps of 0.1 %
Muscle mass	:	20 - 75 % in steps of 0.1 %
Bone mass	:	0,5 - 8 kg in steps of 0.1 kg
Graduation	:	100 g, 0.2 lb or 1/4 lb
Autom. switch-off	:	after approx. 8 sec.
Dimensions (L x W x H)	:	approx. 32 cm x 32 cm x 2.6 cm
Weight	:	approx. 2.45 kg
Operating conditions	:	Temperature 0 - 40 °C / 32 - 104 °F 85 % relative humidity
Item number	:	40445
EAN number	:	40 15588 40445 0



In accordance with our policy of continual product improvement, we reserve the right to make technical and optical changes without notice.

**Warranty and
repair terms**

Please contact your dealer or the service centre in case of a claim under the warranty. If you have to return the unit, please enclose a copy of your receipt and state what the defect is.

The following warranty terms apply:

1. The warranty period for **MEDISANA** products is three years from date of purchase. In case of a warranty claim, the date of purchase has to be proven by means of the sales receipt or invoice.
2. Defects in material or workmanship will be removed free of charge within the warranty period.
3. Repairs under warranty do not extend the warranty period either for the unit or for the replacement parts.
4. The following is excluded under the warranty:
 - a. All damage which has arisen due to improper treatment, e.g. non-observance of the user instructions.
 - b. All damage which is due to repairs or tampering by the customer or unauthorised third parties.
 - c. Damage which has arisen during transport from the manufacturer to the consumer or during transport to the service centre.
 - d. Accessories which are subject to normal wear and tear (batteries etc.).
5. Liability for direct or indirect consequential losses caused by the unit are excluded even if the damage to the unit is accepted as a warranty claim.

 **MEDISANA AG**

Itterpark 7-9
40724 Hilden
Germany
Tel.: +49 (0) 2103 / 2007-60
Fax: +49 (0) 2103 / 2007-626
eMail: info@medisana.de
Internet: www.medisana.de

The service centre address is shown on the last page.



REMARQUE IMPORTANTE! TOUJOURS CONSERVER!

Lisez attentivement le mode d'emploi, et en particulier les consignes de sécurité, avant d'utiliser l'appareil. Conservez bien ce mode d'emploi. Vous pourriez en avoir besoin par la suite. Lorsque vous remettez l'appareil à un tiers, mettez-lui impérativement ce mode d'emploi à disposition.

Légende



Ce mode d'emploi fait partie du contenu de l'appareil. Elle contient des informations importantes concernant sa mise en service et sa manipulation. Lisez l'intégralité de ce mode d'emploi. Le non respect de cette notice peut provoquer de graves blessures ou des dommages de l'appareil.



AVERTISSEMENT

Ces avertissements doivent être respectés afin d'éviter d'éventuelles blessures de l'utilisateur.



ATTENTION

Ces remarques doivent être respectées afin d'éviter d'éventuels dommages de l'appareil.



REMARQUE

Ces remarques vous donnent des informations supplémentaires utiles pour l'installation ou l'utilisation.



N° de lot



Fabricant



Consignes de sécurité

- Uniquement utiliser cet appareil conformément au but d'utilisation décrit dans ce mode d'emploi.
- Tout emploi non conforme annule les droits de garantie.
- La balance est conçue pour un usage domestique. Elle ne convient pas à un usage professionnel en hôpital ou autre institution médicale.
- Tout traitement ou régime en cas de surpoids ou de poids trop bas nécessite le suivi par des personnes qualifiées (médecin, diététicien). Les valeurs déterminées par le pèse-personne peuvent être utiles dans ce cadre.
- Cet appareil ne convient pas aux femmes enceintes !
- Ce pèse-personne ne convient pas aux personnes possédant un stimulateur cardiaque ou d'autres implants médicaux. En cas de diabète ou d'autres restrictions médicales/corporelles, l'indication du taux de graisse peut être inexacte. Il en va de même pour les personnes qui suivent un entraînement sportif poussé.
- Cet appareil n'est pas destiné aux personnes (y compris les enfants) à capacités physiques, sensorielles ou mentales réduites ou dépourvues d'expérience et/ou de connaissances, sauf si elles sont surveillées par une personne responsable de leur sécurité ou ont été instruites de l'utilisation de l'appareil.
- Les enfants doivent être surveillés en s'assurant qu'ils ne jouent pas avec l'appareil.
- N'utilisez pas l'appareil s'il ne fonctionne pas correctement, s'il est tombé par terre ou dans l'eau ou bien s'il a été endommagé.
- Placez la balance dans un endroit à l'abri d'une chaleur et d'une humidité de l'air extrêmes.



- Protégez l'appareil contre l'humidité. Tenez la balance à distance de l'eau.
- La surface de la balance devient glissante si elle est mouillée ou humide ; veillez à ce qu'elle reste sèche.



- **Risque de basculement !**
Ne placez jamais la balance sur une surface non plane.
Ne montez jamais sur le coin de la balance.
Lors de la pesée, ne vous mettez pas d'un côté ni au bord de la balance.



- **Risque de glissade !**
Ne montez jamais sur la balance avec les pieds humides.
Ne montez jamais sur la balance avec des chaussettes.



- Placez le pèse-personne sur un sol ferme et plat. Les surfaces non dures et non planes ne conviennent pas pour les mesures et donnent de faux résultats.
- Pesez-vous toujours avec la même balance, au même endroit et sur le même sol.

1 Consignes de sécurité / 2 Informations utiles

FR



- Pesez-vous sans porter de vêtements, de chaussettes ou de chaussures, avant les repas et toujours à la même heure.
- La plage de mesure du pèse-personne va jusqu'à 180 kg (396 lb / 28 st 4 lb). Ne surchargez pas la balance car cela pourrait causer des dommages irréparables.
- Manipulez la balance avec précaution. Évitez les coups et les secousses. Veillez à ce qu'aucun objet ne tombe sur la balance et à ne pas la faire tomber.
- N'essayez pas de démonter l'appareil car cela entraînerait l'annulation de la garantie. En dehors des piles, cet appareil ne contient pas de pièces nécessitant un entretien de la part de l'utilisateur.
- En cas de dérangements, ne réparez pas l'appareil vous-même, car cela annulerait tout droit à la garantie. Adressez-vous au service clientèle agréé pour effectuer les réparations.
- Nettoyez la surface de pose et les électrodes après usage avec un chiffon légèrement humide. N'employez pas de produit abrasif et ne trempez pas l'appareil dans l'eau.
- Ne stockez pas la balance à la verticale afin d'éviter que les piles ne fuient.
- Si vous avez l'intention de ne pas utiliser l'appareil pendant une période prolongée, veuillez retirer les piles.

2 Informations utiles

Merci !

Merci de votre confiance et félicitations !

Avec le pèse-personne **PSM** avec fonctions d'analyse corporelles, vous avez fait l'acquisition d'un produit de qualité **MEDISANA**.

Cet appareil est destiné à la pesée et au calcul du taux de masse grasseuse, hydrique et musculaire des personnes.

Afin d'obtenir les résultats escomptés et de profiter longtemps de votre pèse-personne **PSM** avec fonctions d'analyse corporelles **MEDISANA**, nous vous recommandons de lire attentivement les instructions suivantes concernant l'utilisation et l'entretien.

2.1 Éléments fournis et emballage

Veillez vérifier si l'appareil est au complet et ne présente aucun dommage. En cas de doute, ne faites pas fonctionner l'appareil et renvoyez-le à un point de service après-vente.

La fourniture comprend:

- 1 **MEDISANA** Pèse-personne **PSM** avec fonctions d'analyse corporelles
- 3 Piles 1,5 V type AAA, R03P
- 1 mode d'emploi

Les emballages sont réutilisables ou peuvent être recyclés afin de récupérer les matières premières. Respectez les règles de protection de l'environnement lorsque vous jetez les emballages dont vous n'avez plus besoin. Si vous remarquez lors du déballage un dommage survenu durant le transport, contactez immédiatement votre revendeur.



AVERTISSEMENT

Veillez à garder les films d'emballage hors de portée des enfants. Ils risqueraient de s'étouffer!

2.2 Caractéristiques

- Design plat, hauteur de 26 mm
- Verre de sécurité de qualité supérieure
- Technologie de capteurs de haute qualité
- Entrée de l'âge de 6 à 100 ans
- Taille de 80 à 220 cm
- Mode athlète
- Plage de mesure jusqu'à 180 kg, 396 lb ou 28 st 4 lb
- Graduation de 100 g, 0,2 lb ou 1/4 lb
- Commutation KG, LB et ST
- Précision de l'analyse du taux de graisse 3 - 50 % par degrés de 0,1 %
- Précision de l'analyse du taux hydrique 20 - 75 % par degrés de 0,1 %
- Mesure de la proportion de muscles 20 - 75 % par degrés de 0,1 %
- Mesure de la masse osseuse 0,5 - 8 kg par degrés de 0,1 kg
- Affichage dépense calorifique journalière en Kcal
- 10 emplacements de mémorisation des données de 10 personnes
- Mesure directe du poids
- Affichage à cristaux liquides avec éclairage
- Manipulation aisée
- Arrêt automatique
- Affichage de signalement de surcharge
- Affichage de signalement de pile déchargée
- Piles 3 x 1,5 V type AAA, R03P fournies

2.3 Pourquoi est-il important de connaître la proportion de graisse de son corps ?

Le corps humain est composé entre autres d'eau, de graisse et de masse musculaire. Un taux de graisse trop élevé ou trop bas peut entraîner un risque accru pour la santé. Grâce au contrôle du taux de masse graisseuse, ce pèse-personne avec fonctions d'analyse corporelle motive à atteindre et maintenir son poids idéal.

2.4 Comment fonctionne la balance avec fonctions d'analyse corporelles ?

La balance impédancemètre effectue les mesures par le biais de l'analyse de l'impédance bioélectrique (AIB). Lorsque vous êtes debout et pieds nus sur les plaques métalliques, de très faibles courants électriques sont envoyés dans votre corps. La balance mesure les écarts que ses signaux présentent. Les valeurs mesurées sont calculées en pourcentage corporel à partir des données personnelles telles que l'âge, le sexe, la taille et le poids.

**REMARQUES**

Une consommation exagérée de boissons et de nourriture ainsi qu'une pratique du sport excessive tout comme les traitements médicaux ou le cycle menstruel des femmes etc. ont une incidence sur les résultats des mesures. Les mesures des taux de graisse, d'eau et de muscle ne sont pas correctes pour les femmes enceintes.

2.5 Conditions nécessaires pour des résultats corrects

Des résultats fiables ne peuvent être obtenus qu'à certaines conditions.

- Effectuez les mesures pieds nus uniquement.
- Les pieds doivent bien reposer sur les surfaces de contact au niveau des électrodes.
- Tenez-vous droit.
- Effectuez la mesure environ 15 minutes après le lever ou après la douche ou le bain en vous essuyant légèrement les pieds préalablement avec une serviette.
- Effectuez les mesures si possible toujours au même moment de la journée.
- Ne procédez pas à la mesure après une activité physique intense ; attendez dans ce cas au moins une heure.
- Le dessous des pieds doit être exempt de saleté. Si le dessous des pieds est particulièrement sec ou si l'épaisseur de la corne est importante, les mesures peuvent être erronées.

Les résultats des mesures permettent un contrôle sûr de l'évolution des taux de graisse, d'eau et de muscle lorsque les mesures sont effectuées de manière conséquente. Lorsque les mesures sont effectuées dans d'autres conditions, les résultats obtenus peuvent différer.

**REMARQUES**

Les données des tableaux suivants n'ont qu'une valeur indicative. Si vous avez des questions concernant votre taux de graisse et votre état de santé, adressez-vous à votre médecin.

2.6 Répartition du taux de graisse en %

<i>Femmes</i> (même valeurs pour les athlètes)	Âge	faible	normal	élevé	très élevé
	6-15	3.0-16.0	16.1-21.0	21.1-29.6	29.7-50.0
	16-30	3.0-16.4	16.5-22.0	22.1-30.4	30.5-50.0
	31-60	3.0-17.0	17.1-22.4	22.5-31.4	31.5-50.0
	≥60	3.0-17.6	17.7-23.0	23.1-32.0	32.1-50.0

<i>Hommes</i> (même valeurs pour les athlètes)	Âge	faible	normal	élevé	très élevé
	6-15	3.0-13.0	13.1-17.4	17.5-25.6	25.7-50.0
	16-30	3.0-13.6	13.7-18.0	18.1-26.4	26.5-50.0
	31-60	3.0-14.0	14.1-18.6	18.7-27.0	27.1-50.0
	≥60	3.0-14.4	14.5-19.0	19.1-28.0	28.1-50.0

Analyse des valeurs :

Pour analyser votre taux de graisse, veuillez comparer la valeur obtenue avec les valeurs du tableau correspondant.

2.7 Répartition du taux hydrique en %

<i>Femmes</i> (même valeurs pour les athlètes)	Âge	faible	normal	élevé
	10-15	< 57	57-67	> 67
	16-30	< 47	47-57	> 57
	31-60	< 42	42-52	> 52
	61-80	< 37	37-47	> 47

<i>Hommes</i> (même valeurs pour les athlètes)	Âge	faible	normal	élevé
	10-15	< 58	58-72	> 72
	16-30	< 53	53-67	> 67
	31-60	< 47	47-61	> 61
	61-80	< 42	42-56	> 56

Analyse des valeurs :

Pour analyser votre taux hydrique, veuillez comparer la valeur obtenue avec les valeurs du tableau correspondant.

2.8 Taux de masse musculaire moyenne

Le taux moyen de masse musculaire est de 44 % au plus chez les femmes (le taux maximal est de 46 % chez les sportives/athlètes) de 15 à 100 ans et de 46 % au plus chez les hommes (le taux maximal est de 48 % chez les sportifs/athlètes). Pour analyser votre taux de masse musculaire, comparez-le avec cette valeur de référence.

2.9 Proportion de masse osseuse en kg

<i>Femmes</i> (même valeurs pour les athlètes)	Poids du corps	<45	45-60	>60
	Proportion moyenne de masse osseuse	max 3.0	4.2	max 6.5
<i>Hommes</i> (même valeurs pour les athlètes)	Poids du corps	<60	60-75	>75
	Proportion moyenne de masse osseuse	max 4.5	6,0	max 7.5

2.10
Besoin calorique
journalier mesuré
avec le poids du
corps

<i>Femmes</i>	<i>Âge</i>	<i>Poids du corps (kg)</i>	<i>Besoin calorique (Kcal)</i>
	6-17	50	1265
	18-29	55	1298
	30-49	60	1302
	50-69	60	1242

<i>Hommes</i>	<i>Âge</i>	<i>Poids du corps (kg)</i>	<i>Besoin calorique (Kcal)</i>
	6-17	60	1620
	18-29	65	1560
	30-49	70	1561
	50-69	70	1505

<i>Sportives</i> <i>Athlètes</i> <i>féminines</i>	<i>Âge</i>	<i>Poids du corps (kg)</i>	<i>Besoin calorique (Kcal)</i>
	6-17	50	1445
	18-29	55	1498
	30-49	60	1490
	50-69	60	1332

<i>Sportifs</i> <i>Athlètes</i> <i>masculins</i>	<i>Âge</i>	<i>Poids du corps (kg)</i>	<i>Besoin calorique (Kcal)</i>
	6-17	60	2030
	18-29	65	1810
	30-49	70	1761
	50-69	70	1605

3 Application

3.1

Insérer/changer
les piles

Avant d'utiliser la balance numérique, veuillez installer les trois piles 1,5 V fournies (type AAA, R03P) dans l'appareil. Ouvrez le compartiment à piles ❶ situé sur le dessous de l'appareil et insérez les piles. Respectez la polarité (cf. illustration dans le compartiment des piles). Remettez le couvercle du compartiment en place et veillez à ce que l'emboîtement soit audible.

Remplacez les piles lorsque le symbole « **Lo** » apparaît à l'écran ❸ ou bien si celui-ci n'affiche plus rien après actionnement de l'appareil.



AVERTISSEMENT INSTRUCTIONS DE SECURITE RELATIVES AUX PILES

- Ne désassemblez pas les piles !
- Nettoyez le cas échéant les contacts de l'appareil et des piles avant de placer celles-ci !
- Retirez immédiatement les piles usagées de l'appareil !
- Danger accru de fuite ! Evitez tout contact avec la peau, les yeux et les muqueuses ! En cas de contact avec l'électrolyte, rincez tout de suite les endroits concernés à l'eau claire en abondance et consultez immédiatement un médecin !
- En cas d'ingestion d'une pile, consultez immédiatement un médecin !
- Remplacez toujours toutes les piles à la fois !
- N'utilisez que des piles de type identique! N'utilisez pas simultanément des piles différentes ou des piles ayant déjà été utilisées et des piles neuves !
- Introduisez correctement les piles en faisant attention à la polarité !
- Veillez à ce que le compartiment des piles soit parfaitement fermé !
- Retirez-les de l'appareil lors d'une non-utilisation prolongée !
- Conservez les piles hors de portée des enfants !
- Ne rechargez pas les piles ! Risque d'explosion !
- Ne pas les court-circuiter ! Risque d'explosion !
- Ne pas les jeter au feu ! Risque d'explosion !
- Stockez les piles que vous n'utilisez pas dans leur emballage et veillez à ce qu'elles restent éloignées d'objets métalliques afin d'éviter des courts-circuits !
- Ne jetez pas les piles et batteries usées dans les ordures ménagères ! Jetez-les dans un conteneur prévu à cet effet ou dans un point de collecte des batteries, dans un commerce spécialisé !

3.2 Pesée seule / Fonction "Step-on"

1. Veillez à ce que la balance repose sur un sol ferme et plat. Si vous ne souhaitez que vous peser mais avez auparavant déplacé la balance, vous devrez d'abord l'initialiser. Appuyez pour cela brièvement avec le pied au centre de la surface de la balance. L'écran affiche « **0,0 kg** ». Si la balance s'arrête, la fonction « Step-on » est prête pour vous. Cette procédure est inutile si la balance n'a pas été déplacée.
2. Montez sur la balance et ne bougez plus. L'appareil se met automatiquement en marche et l'écran **3** affiche brièvement « **0,0 kg** ».
3. Votre poids apparaît à l'écran après avoir clignoté deux fois.
4. Descendez du pèse-personne. « **0,0 kg** » réapparaît à l'écran. Le pèse-personne s'éteint automatiquement au bout de 8 sec. si aucun autre actionnement n'a lieu.

3.3 Modification de l'unité de poids

1. Appuyez sur la touche ON/OFF **7** pour mettre la balance en marche. L'écran affiche « **0,0 kg** ».
2. Tournez la balance et appuyez sur la touche rouge **2** pour sélectionner une unité de poids (**kg - st - lb**).



3.4 Programmer les données personnelles

La balance peut mémoriser les données (sexe, âge, taille) de 10 personnes. Valeurs par défaut de la balance : **kg, femme, 25 ans, 165 cm**.

1. Appuyez sur la touche ON/OFF **7** pour mettre la balance en marche. L'emplacement de mémoire clignote à l'écran avec l'affichage du sexe.
2. Ensuite apparaissent les emplacements de réglage de taille et d'âge, « - - - - » et « **0,0 kg** ».
3. Sélectionnez l'emplacement de mémoire de votre profil d'utilisateur (de 0 à 9) en appuyant sur la (les) touche(s) ▲ **5** et/ou ▼ **4**.
4. Sauvegardez le réglage en appuyant sur la touche SET **6**. Le symbole du sexe clignote.

 = homme
  = femme
  = homme/
athlète
  = femme/
athlète

5. Sélectionnez le symbole du sexe avec la (les) touche(s) ▲ **5** et/ou ▼ **4**. Les sportifs entre 15 et 50 ans peuvent sélectionner à cette occasion le mode athlète.

 = athlète masculin
  = athlète féminine



REMARQUE

Nous recommandons aux athlètes de passer en mode athlète car leur corps a en règle générale un taux minime de masse grasseuse. Cela permet d'éviter que le poids de leur corps athlétique ne soit évalué comme insuffisant.

6. Sauvegardez le réglage en appuyant sur la touche SET **6**. La taille du pré-réglage clignote.
7. Réglez votre taille avec la (les) touche(s) ▲ **5** et/ou ▼ **4**.
8. Sauvegardez le réglage en appuyant sur la touche SET **6**. L'âge du pré-réglage clignote.
9. Réglez votre âge avec la (les) touche(s) ▲ **5** et/ou ▼ **4**.
10. Sauvegardez le réglage en appuyant sur la touche SET **6**.
11. La procédure de réglage est terminée. L'écran affiche « **0,0 kg** ».

Vous pouvez encore programmer d'autres emplacements de mémoire avec la (les) touche(s) ▲ **5** et/ou ▼ **4** avant que l'appareil ne s'éteigne. La procédure est la même que celle précédemment exposée ; reprenez les étapes **4 à 10**. La balance s'éteint automatiquement si vous n'appuyez sur aucune touche pendant environ 10 secondes durant la procédure de programmation.

FR

3 Application / 4 Divers

MEDISANA®

3.5 Pesée et mesure des taux de graisse, d'eau et de muscle

1. Appuyez sur la touche ON/OFF **7** pour mettre la balance en marche. L'emplacement de mémoire clignote.
2. Sélectionnez votre emplacement de mémoire personnel (de 0 à 9) en appuyant sur la (les) touche(s) ▲ **5** et/ou ▼ **4**.
3. Vos données personnelles sauvegardées s'affichent.
4. Si l'écran affiche « **0,0 kg** », montez pieds nus sur la balance et ne bougez plus. Placez vos pieds sur les électrodes **8**. Le poids et le symbole mobile «■■■▶» apparaissent, ce qui signifie que les taux de masse graisseuse et hydrique, ainsi que la masse musculaire sont en cours de mesure.
5. La mesure des valeurs est effective lorsque le symbole «■■■▶» s'immobilise sur l'écran **3**. L'écran affiche : taux de masse graisseuse et hydrique ; poids du corps ; masses musculaire et osseuse ; besoin calorique en kcal. L'affichage successif des valeurs se reproduit deux fois avant que la balance ne s'éteigne. Descendez de la balance.



REMARQUES

- **Des mesures fiables ne peuvent être obtenues qu'à certaines conditions, comme cela est décrit au point « 2.5 Conditions nécessaires pour des résultats corrects », p. 29 .**
- **Notez que la masse musculaire comprend une certaine proportion en eau, comprise dans le résultat de la mesure. Les taux de masse hydrique et musculaire ne peuvent par conséquent pas s'additionner.**

3.6 Messages d'erreur

OL

La balance est surchargée.

LO

Les piles sont faibles et doivent être remplacées.

ERR

Erreur lors de la mesure.

Les données n'ont pas été mises en mémoire.

4 Divers

4.1 Nettoyage et entretien

- Retirez les piles avant de nettoyer l'appareil.
- N'utilisez jamais de produits de nettoyage agressifs ou de brosses dures.
- Nettoyez la surface de pose et les électrodes après usage avec un chiffon doux et légèrement humide. N'utilisez en aucun cas de produits de nettoyage détergents ou d'alcool.
- L'eau ne doit pas pénétrer dans l'appareil. N'immergez pas l'appareil dans l'eau. Attendez que l'appareil soit complètement sec pour le réutiliser.

- N'exposez pas l'appareil aux rayons directs du soleil, protégez-le des saletés et de l'humidité.
- Ne stockez pas la balance à la verticale afin d'éviter que les piles ne fuient.
- Retirez les piles de l'appareil lorsque vous ne vous en servez pas durant une période prolongée. Les piles risqueraient de couler.

4.2 Élimination de l'appareil



Cet appareil ne doit pas être placé avec les ordures ménagères. Chaque consommateur doit ramener les appareils électriques ou électroniques, qu'ils contiennent des substances nocives ou non, à un point de collecte de sa commune ou dans le commerce afin de permettre leur élimination écologique.

Retirez les piles avant de jeter l'appareil. Ne mettez pas les piles usagées à la poubelle, placez-les avec les déchets spéciaux ou déposez-les dans un point de collecte des piles usagées dans les commerces spécialisés.

Pour plus de renseignements sur l'élimination des déchets, veuillez vous adresser aux services de votre commune ou bien à votre revendeur.

4.3 Caractéristiques techniques

Nom et modèle	: MEDISANA Pèse-personne PSM avec fonctions d'analyse corporelles
Alimentation électrique	: 4,5 V= , 3 x 1,5 V piles (type AAA, R03P)
Système d'affichage	: Affichage numérique
Mémoire	: pour 10 personnes
Plage de mesure	: jusqu'à 180 kg, 396 lb ou 28 st 4 lb
Ecart de mesure maximum	: ± 1 %
Taux de masse grasseuse	: de 3 à 50 %, en incréments de 0,1 %
Taux de masse hydrique	: de 20 à 75 %, en incréments de 0,1 %
Taux de masse musculaire	: de 20 à 75 %, en incréments de 0,1 %
Taux de masse osseuse	: de 0,5 à 8 kg, en incréments de 0,1 kg
Graduation	: 100 g, 0,2 lb ou 1/4 lb
Arrêt automatique	: au bout de 8 sec. environ
Dimensions (L x l x h)	: environ 32 cm x 32 cm x 2,6 cm
Poids	: environ 2,45 kg
Conditions d'utilisation	: Température 0 - 40 °C / 32 - 104 °F Humidité de l'air relative 85 %
Numéro d'article	: 40445
Numéro EAN	: 40 15588 40445 0



Dans le cadre du travail continu d'amélioration des produits, nous nous réservons le droit de procéder à des modifications techniques et de design.

Conditions de garantie et de réparation

En cas de recours à la garantie, veuillez vous adresser à votre revendeur spécialisé ou contactez directement le service clientèle. S'il est nécessaire d'expédier l'appareil, veuillez indiquer le défaut constaté et joindre une copie du justificatif d'achat.

Les conditions de garantie sont les suivantes:

1. Une garantie de trois ans à compter de la date d'achat est accordée sur les produits **MEDISANA**. En cas d'intervention de la garantie, la date d'achat doit être prouvée en présentant le justificatif d'achat ou la facture.
2. Durant la période de garantie, les défauts liés à des erreurs de matériel ou de fabrication sont éliminés gratuitement.
3. Les services effectués sous garantie n'entraînent pas de prolongation de la période de garantie, ni pour l'appareil, ni pour les composants remplacés.
4. Sont exclus de la garantie:
 - a. tous les dommages dus à un usage incorrect, par exemple au non-respect de la notice d'utilisation.
 - b. les dommages dus à une remise en état ou des interventions effectuées par l'acheteur ou par de tierces personnes non autorisées.
 - c. les dommages survenus durant le transport de l'appareil depuis le site du fabricant jusque chez l'utilisateur ou lors de l'expédition de l'appareil au service clientèle.
 - d. les accessoires soumis à une usure normale (batteries, piles, etc.).
5. Nous déclinons toute responsabilité pour les dommages consécutifs causés directement ou indirectement par l'appareil, y compris lorsque le dommage survenu sur l'appareil est couvert par la garantie.

MEDISANA AG

Itterpark 7-9
40724 Hilden
Allemagne
Tel.: +49 (0) 2103 / 2007-60
Fax: +49 (0) 2103 / 2007-626
eMail: info@medisana.de
Internet: www.medisana.de

Vous trouverez l'adresse du service clientèle sur la dernière page.



NOTE IMPORTANTI! CONSERVARE IN MANIERA SCRUPOLOSA!

Prima di utilizzare l'apparecchio, leggere attentamente le istruzioni per l'uso, soprattutto le indicazioni di sicurezza, e conservare le istruzioni per l'uso per gli impieghi successivi. Se l'apparecchio viene ceduto a terzi, allegare sempre anche queste istruzioni per l'uso.

Spiegazione dei simboli



Queste istruzioni per l'uso si riferiscono a questo apparecchio. Contengono informazioni importanti per la messa in funzione e l'uso. Leggere interamente queste istruzioni per l'uso. L'inosservanza delle presenti istruzioni può causare ferite gravi o danni all'apparecchio.



AVVERTENZA

Attenersi a queste indicazioni di avvertimento per evitare che l'utente si ferisca.



ATTENZIONE

Attenersi a queste indicazioni per evitare danni all'apparecchio.



NOTA

Queste note forniscono ulteriori informazioni utili relative all'installazione o al funzionamento.



Numero LOT



Produttore



Norme di sicurezza

- Utilizzare l'apparecchio esclusivamente secondo le modalità riportate nelle istruzioni per l'uso.
- In caso di uso diverso, si estingue qualsiasi diritto di garanzia.
- La bilancia è destinata all'uso domestico. Essa non è adatta all'utilizzo industriale negli ospedali o in altre strutture mediche.
- Ogni terapia e/o dieta effettuata in caso di sovrappeso o sottopeso richiede la consulenza qualificata di personale specializzato (medico, dietista). I valori rilevati dalla bilancia possono essere di supporto.
- L'apparecchio non è adatto alle donne in stato interessante!
- Questa bilancia non è adatta a persone con pacemaker o portatrici di altre protesi mediche. Nelle persone affette da diabete o da altre limitazioni cliniche/fisiche, l'indicazione del grasso corporeo può risultare imprecisa. Lo stesso vale per i soggetti che praticano un'intensa attività sportiva.
- Questo apparecchio non deve essere mai maneggiato da bambini, né utilizzato da persone con disabilità fisiche, sensoriali o intellettive o con esperienza insufficiente e/o carenza di competenze sempre che, per la loro incolumità, non vengano assistiti da una persona competente o non vengano adeguatamente istruiti su come impiegare l'apparecchio.
- Assicurarsi e controllare che i bambini non giochino con l'apparecchio.
- Non utilizzare l'apparecchio quando non funziona correttamente o quando è caduto a terra o in acqua o se è danneggiato.
- Posizionare la bilancia in un luogo non esposto a temperature estreme né a umidità eccessiva.



- Proteggere l'apparecchio dall'umidità. Tenere la bilancia lontana dall'acqua.
- La superficie della bilancia diventa scivolosa se umida o bagnata. Mantenere la superficie asciutta.



- **Pericolo di ribaltamento!**
Posizionare sempre la bilancia su una superficie piana.
Non salire mai solo su un angolo della bilancia.
Mentre ci si pesa, non posizionarsi su un lato né sul bordo della bilancia.



- **Pericolo di scivolamento!**
Non salire mai sulla bilancia con i piedi bagnati.
Non salire mai sulla bilancia con i calzini.



- Posizionare la bilancia su una base solida e piana. Le superfici morbide e non piane non sono adatte per le misurazioni e possono dare risultati inesatti.
- Pesarsi sempre con la stessa bilancia, nello stesso posto e sulla stessa superficie di appoggio.

1 Norme di sicurezza / 2 Informazioni interessanti

IT



- Pesarsi senza vestiti, calzini e scarpe, prima dei pasti e sempre alla stessa ora del giorno.
- La bilancia ha un campo di misura massimo di 180 kg (396 lb / 28 st 4 lb). Non sovraccaricare la bilancia, ciò potrebbe provocare danni permanenti all'apparecchio.
- Utilizzare la bilancia con cautela. Evitare di sottoporre la bilancia a colpi e vibrazioni. Non farla cadere e non farvi cadere nulla sopra.
- Non cercare di smontare l'apparecchio, pena l'estinzione della garanzia. Questo apparecchio non contiene parti di cui l'utente può effettuare la manutenzione, ad eccezione della batteria.
- In caso di guasti, non riparare l'apparecchio personalmente, pena l'estinzione di qualsiasi diritto a garanzia. Far eseguire le riparazioni esclusivamente a cura del centro di assistenza autorizzato.
- Dopo ogni utilizzo pulire la pedana e gli elettrodi con un panno leggermente inumidito. Non utilizzare sostanze abrasive e non immergere l'apparecchio in acqua.
- In modo da evitare che fuoriescano liquidi dalle batterie, non posizionare la bilancia verticalmente.
- Se si prevede di non utilizzare l'apparecchio per un periodo prolungato, rimuovere le batterie.

2 Informazioni interessanti

Grazie!

La ringraziamo per la fiducia dimostrata e ci congratuliamo con Lei! Con la bilancia pesapersona **PSM** con funzioni di controllo degli indici corporei lei ha acquistato un prodotto di qualità di **MEDISANA**. Questo apparecchio consente di pesare e calcolare la percentuale di grasso corporeo, il tenore di acqua e la percentuale di muscolatura delle persone. Per raggiungere i risultati auspicati e per utilizzare al meglio la bilancia pesapersona **PSM** con funzioni di controllo degli indici corporei **MEDISANA**, raccomandiamo di leggere attentamente le seguenti indicazioni per l'uso e per la manutenzione.

2.1 Materiale in dotazione e imballaggio

Verificare in primo luogo che l'apparecchio sia completo e che non vi siano segni di danni. In caso di dubbi non mettere in funzione l'apparecchio e inviarlo al centro di assistenza.

Il materiale consegnato consta di:

- 1 Bilancia pesapersona **PSM** con funzioni di controllo degli indici corporei **MEDISANA**
- 3 Batterie 1,5 V tipo AAA, R03P
- 1 Manuale d'uso

Le confezioni sono riutilizzabili o possono essere riciclate. Smaltire il materiale d'imballaggio non più necessario in conformità alle disposizioni vigenti. In caso di danneggiamenti dovuti al trasporto, mettersi immediatamente in contatto con il proprio rivenditore.



AVVERTENZA

Assicurarsi che i sacchetti d'imballaggio non siano alla portata dei bambini. Pericolo di soffocamento!

2.2 Caratteristiche

- Design piatto, altezza 26 mm
- Vetro di sicurezza di elevata qualità
- Tecnologia di sensori di alta qualità
- Indicazione dell'età da 6 a 100 anni
- Indicazione della statura da 80 a 220 cm
- Modalità atleti
- Campo di misura a 180 kg, 396 lb o 28 st 4 lb
- Divisione 100 g, 0,2 lb o 1/4 lb
- Convertibile fra KG, LB e ST
- Analisi della massa grassa 3 - 50 % in percentuali dello 0,1 %
- Misurazione del tenore di acqua 20 - 75 % in percentuali dello 0,1%
- Misurazione della percentuale della muscolatura 20 - 75 % in percentuali da 0,1 %
- Misurazione della proporzione ossea 0,5 - 8 kg in passi da 0,1 kg
- Indicazione del fabbisogno calorico/giornaliero in Kcal
- 10 posizioni di memoria per memorizzare i dati fino a un massimo di 10 persone
- Misurazione diretta del peso corporeo
- Display LCD intuitivo con illuminazione
- Facilità di utilizzo
- Spegnimento automatico
- Indicazione in caso di sovraccarico
- Indicazione in caso di batteria poco carica
- Batterie incluse 3 x 1,5 V tipo AAA, R03P

2.3 Perché è importante conoscere la percentuale del proprio grasso corporeo?

Il corpo umano si compone anche di acqua, grasso e massa muscolare. Una percentuale eccessiva o insufficiente di grasso può comportare un elevato rischio per la salute. Controllando la percentuale di grasso corporeo, la bilancia pesapersona con funzioni di controllo degli indici corporei stimola a raggiungere e/o mantenere il peso corporeo ottimale.

2.4 Come funziona la bilancia pesapersona con funzioni di controllo degli indici corporei?

La bilancia misura attraverso la BIA (Analisi dell'impedenza bioelettrica). Stando a piedi nudi sulle piastre di metallo, al corpo vengono trasmessi debolissimi impulsi elettrici. La bilancia misura le differenze di questi segnali. I valori misurati vengono calcolati insieme ai dati personali, come età, sesso, statura e peso, per ottenere la percentuale di grasso nel corpo.

**NOTE**

L'eccesso nel bere e nel mangiare, l'attività fisica, terapie mediche, ciclo mestruale, ecc., influiscono sui risultati di misurazione.

Durante la gravidanza, le misurazioni del tenore di grasso corporeo, di acqua e le misurazioni della muscolatura nelle donne non forniscono risultati corretti.

2.5 Presupposti per risultati di misurazione corretti

Risultati di misurazione affidabili si ottengono solo in certe condizioni:

- Misurare sempre a piedi nudi.
- I piedi devono aderire agli elettrodi sopra la base di appoggio.
- Stare dritti.
- Eseguire la misurazione circa 15 minuti dopo essersi svegliati o dopo la doccia o il bagno con i piedi leggermente asciugati con un asciugamano.
- Se possibile, misurare alla stessa ora del giorno.
- Dopo una faticosa attività fisica, non effettuare subito la misurazione, ma attendere almeno un'ora.
- La pianta del piede non deve essere sporca. Se le piante dei piedi sono secche o presentano callosità, i risultati della misurazione possono risultare errati.

I risultati della misurazione consentono un controllo affidabile dello sviluppo della percentuale di grasso corporeo, del tenore di acqua e della percentuale di muscolatura.

In caso di misurazioni in condizioni alterate si possono ottenere valori di misurazione diversi.

**NOTE**

I dati delle seguenti tabelle sono solo indicativi.

Per qualsiasi domanda sulla propria percentuale di grasso corporeo e sulla propria salute, rivolgersi al medico.

2.6 Range di grasso corporeo in %

<i>Femmina</i> (stessi valori per atlete)	Età	basso	normale	alto	molto alto
	6-15	3.0-16.0	16.1-21.0	21.1-29.6	29.7-50.0
	16-30	3.0-16.4	16.5-22.0	22.1-30.4	30.5-50.0
	31-60	3.0-17.0	17.1-22.4	22.5-31.4	31.5-50.0
	≥60	3.0-17.6	17.7-23.0	23.1-32.0	32.1-50.0

<i>Maschio</i> (stessi valori per atleti)	Età	basso	normale	alto	molto alto
	6-15	3.0-13.0	13.1-17.4	17.5-25.6	25.7-50.0
	16-30	3.0-13.6	13.7-18.0	18.1-26.4	26.5-50.0
	31-60	3.0-14.0	14.1-18.6	18.7-27.0	27.1-50.0
	≥60	3.0-14.4	14.5-19.0	19.1-28.0	28.1-50.0

Analisi del valore del grasso corporeo:

Per analizzare il valore del grasso corporeo, confrontare il proprio valore con la tabella relativa al grasso corporeo.

2.7 Range del tenore di acqua in %

<i>Femmina</i> (stessi valori per atlete)	Età	basso	normale	alto
	10-15	< 57	57-67	> 67
	16-30	< 47	47-57	> 57
	31-60	< 42	42-52	> 52
	61-80	< 37	37-47	> 47

<i>Maschio</i> (stessi valori per atleti)	Età	basso	normale	alto
	10-15	< 58	58-72	> 72
	16-30	< 53	53-67	> 67
	31-60	< 47	47-61	> 61
	61-80	< 42	42-56	> 56

Analisi del valore dell'acqua nel corpo:

Per analizzare il valore dell'acqua presente nel corpo, confrontare il proprio valore con la tabella relativa all'acqua nel corpo.

2.8 Percentuale media di muscolatura corporea

La percentuale media di muscolatura corporea nei soggetti con età compresa fra 15 e 100 anni è del 44 % max. nelle donne (per sportive/atlete massimo 46 %) e del 46 % max. negli uomini (per sportivi/atleti massimo 48 %). Per analizzare la propria percentuale di muscolatura, confrontare il proprio valore con questo valore standard.

2.9 Proporzione ossea rispetto al peso corporeo in kg

<i>Femmina</i> (stessi valori per atlete)	Peso corporeo	<45	45-60	>60
	peso medio delle ossa	max 3.0	4.2	max 6.5

<i>Maschio</i> (stessi valori per atleti)	Peso corporeo	<60	60-75	>75
	peso medio delle ossa	max 4.5	6,0	max 7.5

2 Informazioni interessanti / 3 Modalità d'impiego

IT

2.10 Fabbisogno calorico giornaliero, misurato rispetto al peso del corpo

<i>Femmina</i>	<i>Età</i>	<i>Peso corporeo (kg)</i>	<i>Fabbisogno calorico (Kcal)</i>
	6-17	50	1265
	18-29	55	1298
	30-49	60	1302
	50-69	60	1242

<i>Maschio</i>	<i>Età</i>	<i>Peso corporeo (kg)</i>	<i>Fabbisogno calorico (Kcal)</i>
	6-17	60	1620
	18-29	65	1560
	30-49	70	1561
	50-69	70	1505

<i>Sportive Atlete</i>	<i>Età</i>	<i>Peso corporeo (kg)</i>	<i>Fabbisogno calorico (Kcal)</i>
	6-17	50	1445
	18-29	55	1498
	30-49	60	1490
	50-69	60	1332

<i>Sportivi Atleti</i>	<i>Età</i>	<i>Peso corporeo (kg)</i>	<i>Fabbisogno calorico (Kcal)</i>
	6-17	60	2030
	18-29	65	1810
	30-49	70	1761
	50-69	70	1605

3 Modalità d'impiego

3.1 Inserimento/ sostituzione delle batterie

Prima di mettere in funzione la bilancia digitale, inserire le tre batterie in dotazione (1,5 V, tipo AAA, R03P) nell'apparecchio. A tal fine, aprire il vano batteria ❶ sulla parte inferiore dell'apparecchio e inserire le batterie. Rispettare la polarità (illustrazione nel vano batteria). Riapplicare il coperchio del vano batteria premendolo fino a quando non si innesta in modo udibile. Sostituire le batterie quando sul display ❷ compare il simbolo di sostituzione batteria "Lo" o quando sul display non viene visualizzato niente dopo che si è tentato di accendere l'apparecchio.



AVVERTENZA INDICAZIONI DI SICUREZZA PER LA BATTERIA

- Non smontare le batterie!
- Se necessario, pulire i contatti delle batterie e dell'apparecchio prima di inserire le batterie!
- Rimuovere immediatamente le batterie esaurite dal dispositivo!
- Elevato rischio di fuoriuscita di liquidi, evitare il contatto con la pelle, gli occhi e le mucose! In caso di contatto con gli acidi delle batterie risciacquare subito i punti interessati con abbondante acqua pulita e consultare subito un medico!
- In caso di ingerimento di una batteria chiamare immediatamente un medico!
- Sostituire sempre tutte le batterie contemporaneamente!
- Impiegare unicamente batterie dello stesso tipo, non utilizzare tipologie diverse oppure batterie usate e nuove insieme!
- Inserire correttamente le batterie, prestare attenzione alla polarità!
- Il vano batteria deve essere ben chiuso!
- In caso di lungo periodo di inutilizzo, rimuovere le batterie dal dispositivo!
- Tenere le batterie lontano dalla portata dei bambini!
- Non ricaricare le batterie! Pericolo di esplosione!
- Non cortocircuitare! Pericolo di esplosione!
- Non gettare nel fuoco! Pericolo di esplosione!
- Tenere le batterie non utilizzate nella confezione e lontano da oggetti metallici, in modo da evitare cortocircuiti!
- Non gettare le batterie usate insieme ai rifiuti domestici, smaltirle separatamente oppure consegnarle a un punto di raccolta batterie presso il rivenditore!

3.2 Solo pesatura / Funzione "Step-on"

1. Assicurarsi che la bilancia si trovi su una superficie solida e piana. Se si desidera solo pesarsi, ma la bilancia è stata mossa appena prima, è necessario iniziarla nuovamente. A tale scopo, premere con il piede brevemente il centro della superficie della bilancia. Sul display appare "**0.0 kg**". Quando la bilancia si è spenta nuovamente è pronta per la funzione "Step-on".
Se la bilancia non è stata mossa, questa operazione non è necessaria.
2. Salire sulla bilancia e rimanere fermi. L'apparecchio si accende automaticamente e sul display **3** compare brevemente "**0.0 kg**".
3. Il peso viene misurato, lampeggia due volte e infine resta visualizzato.
4. Scendere dalla bilancia. Sul display compare "**0.0 kg**". Se non viene dato un altro comando, la bilancia si spegne automaticamente dopo ca. 8 sec.





3.3 Modifica dell'unità di peso

1. Premere il tasto ON/OFF **7** per accendere la bilancia. Sul display appare "0.0 kg".
2. Ruotare la bilancia e selezionare, premendo il tasto rosso **2**, l'unità di misura selezionata (**kg - st - lb**).

3.4 Programmazione dei dati personali

La bilancia può memorizzare i dati fino a un massimo di 10 persone: sesso, età, altezza. La bilancia ha dei valori preimpostati, ovvero: **kg, donna, 25 anni, 165 cm**.

1. Premere il tasto ON/OFF **7** per accendere la bilancia. Sul display lampeggia la posizione di memoria con l'indicazione per il sesso.
2. Infine sul display compaiono una dopo l'altra le posizioni per altezza ed età, " - - - - " e "0.0 kg".
3. Premendo il tasto ▲ **5** e/o il tasto ▼ **4** scegliere la posizione di memoria desiderata per il proprio profilo utente (0 - 9).
4. Premere il tasto SET **6** per memorizzare l'impostazione. Sul display inizia a lampeggiare il simbolo per il sesso.

 = uomo  = donna  = uomo/atleta  = donna/atleta

5. Inserire i dati relativi al proprio sesso, selezionando sul display il relativo simbolo con il tasto ▲ **5** e/o il tasto ▼ **4**. Se siete sportivi tra i 15 e i 50 anni, potete selezionare la modalità atleta.

 = atleta uomo  = atleta donna



NOTA

Poiché gli sportivi in genere hanno una percentuale ridotta di grasso corporeo, si consiglia di impostare la modalità atleti. Questa modalità assicura che un corpo atletico non venga riconosciuto come sottopeso a causa della percentuale di grasso ridotta.

6. Premere il tasto SET **6** per memorizzare l'impostazione. La statura preimpostata inizia a lampeggiare sul display.
7. Impostare con i tasti ▲ **5** e/o ▼ **4** la propria statura.
8. Premere il tasto SET **6** per memorizzare l'impostazione. L'età preimpostata inizia a lampeggiare sul display.
9. Impostare con i tasti ▲ **5** e/o ▼ **4** la propria età.
10. Premere il tasto SET **6** per memorizzare l'impostazione.
11. Le operazioni di impostazione sono ora terminate. Sul display viene visualizzato "0.0 kg".

Prima che l'apparecchio si spenga è possibile premere i tasti ▲ **5** e/o ▼ **4** per programmare ulteriori posizioni di memoria. Procedere come descritto precedentemente e ripetere i passi da **4** a **10**. Se durante la procedura di programmazione non viene premuto nessun tasto per ca. 10 secondi, la bilancia si spegne automaticamente.

3.5 Pesatura e misurazione del tenore di grasso, acqua corporei e muscolatura

1. Premere il tasto ON/OFF **7** per accendere la bilancia. Sul display lampeggia la posizione di memoria.
2. Premendo il tasto ▲ **5** e/o il tasto ▼ **4** scegliere la propria posizione di memoria (0 - 9).
3. Vengono visualizzati i dati personali memorizzati.
4. Quando sul display appare "**0.0 kg**", salire scalzi sulla bilancia e rimanere fermi. Posizionare i piedi sugli elettrodi **8**. Per primo viene visualizzato il peso. Contemporaneamente sul display lampeggia il simbolo "■■■■▶", che avvisa che stanno per essere calcolati il valore del grasso corporeo, il tenore di acqua e la massa muscolare.
5. Quando il simbolo "■■■■▶" sul display **3** si arresta, i valori sono stabiliti. Sul display vengono visualizzati i valori misurati per grasso corporeo, tenore di acqua, peso corporeo e infine per la massa muscolare, peso delle ossa e fabbisogno di kcal. La sequenza dei valori misurati si ripete ancora due volte. In seguito la bilancia si disattiva automaticamente. Scendere dalla bilancia.



NOTA

- **Risultati di misurazione affidabili si ottengono solo in certe condizioni, come descritto in "2.5 Presupposti per risultati di misurazione corretti", pag. 41.**
- **Osservare che la massa muscolare misurata contiene anche una quantità di acqua, inclusa nel risultato della misurazione. I valori misurati per tenore di acqua e massa muscolare non sono quindi sommabili.**

3.6 Messaggi di errore

OL

La bilancia è sovraccarica.

LO

La batteria è scarica e deve essere sostituita.

ERR

Errore durante la misurazione.

I dati non sono stati salvati.

4 Varie

4.1 Pulizia e Manutenzione

- Togliere le batterie prima di pulire l'apparecchio.
- Non impiegare mai detergenti aggressivi o spazzole dure.
- Pulire la pedana e gli elettrodi dopo ogni utilizzo con un panno morbido inumidito leggermente. Non utilizzare in alcun caso detergenti aggressivi o alcool.
- Accertarsi che non penetri acqua nell'apparecchio. Non immergere l'apparecchio in acqua. Utilizzare nuovamente l'apparecchio solo se è completamente asciutto.

- Non esporre l'apparecchio alla luce diretta del sole, proteggerlo dallo sporco e dall'umidità.
- In modo da evitare che fuoriescano liquidi dalle batterie, non posizionare la bilancia verticalmente.
- Rimuovere le batterie dall'apparecchio se non lo si usa per lungo tempo. Altrimenti sussiste il pericolo che le batterie si scarichino.

4.2 Smaltimento



L'apparecchio non può essere smaltito insieme ai rifiuti domestici.

Ogni utilizzatore ha l'obbligo di gettare tutte le apparecchiature elettroniche o elettriche, contenenti o prive di sostanze nocive, presso un punto di raccolta della propria città o di un rivenditore specializzato, in modo che vengano smaltite nel rispetto dell'ambiente.

Togliere le pile prima di smaltire lo strumento. Non gettare le pile esaurite nei rifiuti domestici, ma nei rifiuti speciali o in una stazione di raccolta pile presso i rivenditori specializzati.

Per lo smaltimento rivolgersi alle autorità comunali o al proprio rivenditore.

4.3 Dati Tecnici

Nome e modello	: Bilancia pesapersona PSM con funzioni di controllo degli indici corporei MEDISANA
Alimentazione di tensione	: 4,5 V= , 3 Batterie da 1,5 V (tipo AAA, R03P)
Sistema di visualizzazione	: display digitale
Memoria	: per 10 persone
Campo di misura	: a 180 kg, 396 lb o 28 st 4 lb
Margine di errore massimo di misurazione	: ± 1 %
Percentuale di grasso corporeo	: 3 - 50 % in passi da 0,1 %
Percentuale di acqua corporea	: 20 - 75 % in passi da 0,1 %
Percentuale di massa muscolare	: 20 - 75 % in passi da 0,1 %
Percentuale di massa delle ossa	: 0,5 - 8 kg in passi da 0,1 kg
Divisione	: 100 g, 0,2 lb o 1/4 lb
Spegnimento automatico	: dopo circa 8 sec.
Dimensioni (L x L x H)	: circa 32 cm x 32 cm x 2,6 cm
Peso	: circa 2,45 kg
Condizioni di funzionamento	: temperatura 0 - 40 °C / 32 - 104 °F 85 % umidità relativa
Numero articolo	: 40445
Codice EAN	: 40 15588 40445 0



Alla luce dei costanti miglioramenti dei prodotti, ci riserviamo la facoltà di apportare qualsiasi modifica tecnica e strutturale.

**Condizioni
di garanzia e
di riparazione**

In caso di garanzia, contattare il vostro rivenditore di fiducia o direttamente il centro di assistenza. Se dovesse essere necessario spedire l'apparecchio, specificare il guasto e allegare una copia della ricevuta di acquisto.

Valgono le seguenti condizioni di garanzia:

1. I prodotti **MEDISANA** hanno una garanzia di tre anni a partire dalla data di vendita. La data di acquisto deve essere comprovata in caso di garanzia dalla ricevuta di acquisto o dalla fattura.
2. Durante il periodo di garanzia, i guasti dovuti a difetti di materiale o di lavorazione vengono eliminati gratuitamente.
3. Una prestazione di garanzia non dà diritto al prolungamento del periodo di garanzia, né per l'apparecchio né per i componenti sostituiti.
4. La garanzia non include:
 - a. tutti i danni risultanti da uso improprio, ad esempio dall'inosservanza delle istruzioni d'uso,
 - b. i danni riconducibili a manutenzione o ad interventi effettuati dall'acquirente o da terzi non autorizzati,
 - c. danni di trasporto verificati durante il trasporto dal produttore al consumatore o durante l'invio al servizio clienti,
 - d. gli accessori soggetti a normale usura (batterie ecc.).
5. È altresì esclusa qualsiasi responsabilità per danni secondari diretti o indiretti causati dall'apparecchio anche se il danno all'apparecchio viene riconosciuto come caso di garanzia.

 **MEDISANA AG**

Itterpark 7-9
40724 Hilden
Germania
Tel.: +49 (0) 2103 / 2007-60
Fax: +49 (0) 2103 / 2007-626
eMail: info@medisana.de
Internet: www.medisana.de

L'indirizzo del servizio di assistenza è riportato nell'ultima pagina.



¡NOTAS IMPORTANTES! ¡CONSERVAR SIN FALTA!

Antes de utilizar el aparato, lea detenidamente las instrucciones de manejo, especialmente las indicaciones de seguridad; guarde estas instrucciones para su consulta posterior. Si cede el aparato a terceras personas, entregue también estas instrucciones de manejo.

Leyenda



Estas instrucciones forman parte de este aparato. Contienen información importante relativa a la puesta en funcionamiento y manejo. Lea estas instrucciones en su totalidad. Si no se respetan estas instrucciones se pueden producir graves lesiones o daños en el aparato.



ADVERTENCIA

Las indicaciones de advertencia se deben respetar para evitar la posibilidad de que el usuario sufra lesiones.



ATENCIÓN

Estas indicaciones se deben respetar para evitar posibles daños en el aparato.



NOTA

Estas indicaciones le ofrecen información adicional que le resultará útil para la instalación y para el funcionamiento.



Número de LOTE



Fabricante



Indicaciones de seguridad

- Utilice el aparato exclusivamente según su uso previsto descrito en las instrucciones de manejo.
- En caso de utilizarlo para fines distintos, ya no será aplicable la garantía.
- La balanza está diseñada para uso doméstico. No está indicada para uso industrial en hospitales u otros establecimientos médicos.
- Cualquier tratamiento o dieta en caso de sobrepeso o peso insuficiente debe realizarse sólo previa consulta con los especialistas correspondientes (médico, dietista). Los valores determinados por la balanza pueden ser una ayuda al respecto.
- ¡Este aparato no está indicado para mujeres embarazadas!
- Esta balanza no está indicada para personas con marcapasos u otros implantes médicos. La medición de la grasa corporal puede resultar inexacta en personas que sufren de diabetes u otras afecciones médicas/corporales. Lo mismo vale para personas que practican una actividad deportiva intensa.
- Este aparato no está concebido para ser utilizado por personas (niños incluidos) con capacidad física, sensorial o psíquica disminuida o que no tengan la experiencia ni los conocimientos necesarios para usarlo, a no ser que sean vigilados por una persona responsable de su seguridad que les dé instrucciones de cómo manejarlo.
- Los niños deben estar vigilados para asegurarse de que no utilicen el aparato como juguete.
- No utilice el aparato si no funciona perfectamente, se ha caído al suelo o al agua o se ha dañado.
- Coloque la balanza en un lugar que no esté expuesto a una temperatura ni a una humedad del aire extremas.



- Proteja el aparato contra la humedad. Mantenga la balanza alejada del agua.
- La superficie de la báscula es resbaladiza si está mojada o húmeda. Mantenga seca la superficie.



- **¡Peligro de vuelco!**
No ponga nunca la balanza sobre una superficie irregular.
No se suba nunca a una esquina de la báscula.
Cuando se pese, no se coloque en un lado ni en el borde de la báscula.



- **¡Peligro de deslizamiento!**
No suba nunca a la balanza con los pies mojados.
No suba nunca a la balanza con calcetines.



- Coloque la báscula sobre una base firme y llana. Un suelo blando e irregular no es adecuado para una medición y puede provocar resultados erróneos.
- Pésese siempre con la misma báscula situada en el mismo lugar y sobre la misma superficie.

1 Indicaciones de seguridad / 2 Informaciones interesantes

ES



- Pésele desnudo y descalzo, antes de las comidas y a la misma hora del día.
- La balanza tiene una gama de medición hasta 180 Kg. (396 lb / 28 st 4 lb). No sobrecargue la báscula porque esto podría provocar daños permanentes en el aparato.
- Maneje la balanza con cuidado. Evite golpes y sacudidas de la balanza. No deje que la báscula se caiga ni que ningún objeto caiga con fuerza sobre ella.
- No trate de desmantelar el aparato; de lo contrario, ya no será aplicable la garantía. Aparte de la pila, este aparato no contiene ninguna pieza que pueda ser revisada por el usuario.
- En caso de fallos, no intente reparar el dispositivo, puesto que en este caso ya no será aplicable la garantía. Hágalo reparar únicamente por el servicio técnico autorizado.
- Limpie la superficie y los electrodos después del uso con un paño ligeramente húmedo. No utilice productos abrasivos ni sumerja el aparato en agua.
- No guarde la báscula en posición vertical para evitar un derrame de las pilas.
- Si tiene la intención de no usar el aparato durante mucho tiempo, extraiga las pilas.

2 Informaciones interesantes

¡Muchas gracias!

¡Muchas gracias por su confianza y felicitaciones!

Con la báscula de baño **PSM** con funciones de análisis corporal ha adquirido un producto de calidad de **MEDISANA**.

Este aparato se ha diseñado para pesarse y calcular el porcentaje de grasa corporal, el porcentaje del agua corporal total y el porcentaje de masa muscular.

Con el fin de poder alcanzar los resultados deseados y de disfrutar por mucho tiempo de su báscula de baño **PSM** con funciones de análisis corporal de **MEDISANA**, le recomendamos observar detenidamente las siguientes indicaciones en relación con el uso y el mantenimiento del mismo.

2.1 Volumen de suministros y embalaje

Compruebe primero si el aparato está completo y si no presenta daño alguno. En caso de dudas, no ponga el aparato en funcionamiento y envíelo a un punto de atención al cliente.

El volumen de entrega comprende:

- 1 **MEDISANA** Báscula de baño **PSM** con funciones de análisis corporal
- 3 Pilas, 1,5 V, tipo AAA, R03P
- 1 Instrucciones de manejo

El embalaje es reutilizable o puede reciclarse. Deshágase del material de em-balaje que no se necesite, siguiendo las normas pertinentes. Si al desembalar observara algún daño causado durante el transporte, póngase inmediatamente en contacto con el comerciante.



ADVERTENCIA

¡Asegúrese de que los plásticos de embalaje no caigan en manos de niños! ¡Existe el peligro de asfixia!

2.2 Características

- Diseño plano, altura de 26 mm
- Vidrio de seguridad de alta calidad
- Tecnología sensor de alta calidad
- Entrada de la edad de 6 a 100 años
- Indicación de la altura de 80 a 220 cm
- Modo atleta
- Rango de medida a 180 kg, 396 lb o 28 st 4 lb
- Graduaciones de 100 g, 0,2 lb o 1/4 lb
- Conmutable entre KG, LB y ST
- Análisis de la grasa corporal 3 - 50 % en graduaciones del 0,1 %
- Medición del agua corporal total 20 - 75 en graduaciones del 0,1 %
- Medición del porcentaje de músculos 20 - 75 en graduaciones del 0,1 %
- Índice de masa ósea 0,5 - 8 kg en graduaciones del 0,1 kg
- Indicación de la cantidad de calorías requeridas/día en Kcal
- 10 posiciones de memoria para guardar datos de 10 personas
- Medición directa del peso del cuerpo
- Pantalla LCD al alcance de la vista con iluminación
- Fácil de manejar
- Desconexión auto.
- Indicación en caso de sobrecarga
- Indicación de poca carga
- Incluye 3 pilas de 1,5 V, tipo AAA, R03P

2.3 ¿Por qué es importante que conozca su porcentaje de grasa corporal?

El cuerpo humano se compone entre otras cosas de agua, grasa y masa muscular. Un porcentaje elevado o insuficiente de grasa puede resultar en mayores riesgos para la salud. Vigilando el porcentaje de grasa corporal, la balanza personal proporciona mediante sus funciones de análisis corporal la motivación para alcanzar el peso ideal y/o mantenerlo.

2.4 ¿Cómo funciona la balanza personal con funciones de análisis corporal?

La balanza funciona basándose en el análisis de la impedancia bioeléctrica (AIB). Si se pone sobre las placas metálicas con los pies descalzos, una corriente eléctrica extremadamente débil pasa a través de su cuerpo. La balanza mide las desviaciones que presentan estas señales. El porcentaje de grasa corporal se calcula con una fórmula que incluye los valores medidos y sus datos personales, tales como la edad, el sexo, la altura y el peso.

**NOTAS**

El beber o comer en exceso, el entrenamiento, los tratamientos médicos, el ciclo de menstruación femenina, etc. repercuten en los resultados de las mediciones. Las mediciones de la masa grasa, del agua corporal total y de la masa muscular no serán correctas para las mujeres embarazadas.

2.5

Requisitos para obtener resultados correctos

Sólo pueden obtenerse resultados fiables si se cumplen ciertos requisitos:

- Efectúe la medición siempre con los pies descalzos.
- Los pies deben apoyarse firmemente en la plataforma encima de los electrodos.
- Póngase derecho.
- Efectúe la medición aprox. 15 minutos después de levantarse y/o ducharse o bañarse, con los pies ligeramente secados con una toalla.
- A ser posible, realice la medición siempre a la misma hora del día.
- No efectúe ninguna medición inmediatamente después de hacer una actividad física intensa; espere por lo menos una hora.
- Las plantas de los pies no deben estar sucias. Si las plantas de los pies están secas o muy callosas, los resultados de las mediciones pueden ser incorrectos.

Los resultados de las mediciones permiten un control fiable del desarrollo del porcentaje de la grasa corporal, del agua corporal total y de la masa muscular, si las mediciones se efectúan de manera consecuente.

Si las mediciones se efectúan modificando las condiciones, los valores medidos pueden variar.

**NOTAS**

Los datos indicados en las tablas siguientes son sólo orientativos. Si tiene dudas con respecto a su porcentaje de grasa corporal y su salud, consulte a su médico.

2.6

Porcentaje de grasa corporal

<i>Mujeres</i> (valores similares para mujeres atletas)	Edad	bajo	normal	alto	muy alto
	6-15	3.0-16.0	16.1-21.0	21.1-29.6	29.7-50.0
	16-30	3.0-16.4	16.5-22.0	22.1-30.4	30.5-50.0
	31-60	3.0-17.0	17.1-22.4	22.5-31.4	31.5-50.0
	≥60	3.0-17.6	17.7-23.0	23.1-32.0	32.1-50.0

<i>Varones</i> (valores similares para varones atletas)	Edad	bajo	normal	alto	muy alto
	6-15	3.0-13.0	13.1-17.4	17.5-25.6	25.7-50.0
	16-30	3.0-13.6	13.7-18.0	18.1-26.4	26.5-50.0
	31-60	3.0-14.0	14.1-18.6	18.7-27.0	27.1-50.0
	≥60	3.0-14.4	14.5-19.0	19.1-28.0	28.1-50.0

Análisis del valor de masa grasa:

Para analizar su valor de masa grasa, compárelo con los datos de la tabla de porcentajes de grasa corporal.

2.7 Porcentaje de agua corporal total

<i>Mujeres</i> (valores similares para mujeres atletas)	Edad	bajo	normal	alto
	10-15	< 57	57-67	> 67
	16-30	< 47	47-57	> 57
	31-60	< 42	42-52	> 52
	61-80	< 37	37-47	> 47

<i>Varones</i> (valores similares para varones atletas)	Edad	bajo	normal	alto
	10-15	< 58	58-72	> 72
	16-30	< 53	53-67	> 67
	31-60	< 47	47-61	> 61
	61-80	< 42	42-56	> 56

Análisis del valor del agua corporal total:

Para analizar su valor del agua corporal total, compárelo con los datos de la tabla de porcentajes de agua corporal total.

2.8 Masa muscular en promedio

La masa muscular se sitúa en promedio en un máximo del 44 % para las mujeres (en caso de mujeres deportistas/atletas un máximo del 46%) y en un máximo del 46 % para los varones (en caso de varones deportistas/atletas un máximo del 48%) de 15 a 100 años. Para analizar su porcentaje de masa muscular, compare su valor con este valor estándar.

2.9 Proporción ósea del peso corporal en kg

<i>Mujeres</i> (valores similares para mujeres atletas)	Peso corporal	<45	45-60	>60
	Proporción ósea media	max 3.0	4.2	max 6.5
<i>Varones</i> (valores similares para varones atletas)	Peso corporal	<60	60-75	>75
	Proporción ósea media	max 4.5	6,0	max 7.5

MEDISANA® 2 Informaciones interesantes / 3 Aplicación

ES

2.10 Necesidad de calorías diaria, medida en el peso corporal

<i>Mujeres</i>	<i>Edad</i>	<i>Peso corporal (kg)</i>	<i>Necesidad de calorías (Kcal)</i>
	6-17	50	1265
	18-29	55	1298
	30-49	60	1302
	50-69	60	1242

<i>Varones</i>	<i>Edad</i>	<i>Peso corporal (kg)</i>	<i>Necesidad de calorías (Kcal)</i>
	6-17	60	1620
	18-29	65	1560
	30-49	70	1561
	50-69	70	1505

<i>Mujeres deportistas</i> <i>Mujeres atletas</i>	<i>Edad</i>	<i>Peso corporal (kg)</i>	<i>Necesidad de calorías (Kcal)</i>
	6-17	50	1445
	18-29	55	1498
	30-49	60	1490
	50-69	60	1332

<i>Varones deportistas</i> <i>Varones atletas</i>	<i>Edad</i>	<i>Peso corporal (kg)</i>	<i>Necesidad de calorías (Kcal)</i>
	6-17	60	2030
	18-29	65	1810
	30-49	70	1761
	50-69	70	1605

3 Aplicación

3.1 Sustitución/cambio de las baterías

Antes de utilizar su balanza digital, coloque las tres pilas suministradas (1,5 V, tipo AAA, R03P) en el aparato. Para ello, abra el compartimiento de pilas ❶ del lado inferior del aparato y coloque las pilas. Al hacerlo, tenga en cuenta la polaridad (figura en el compartimiento de las pilas). Vuelva a colocar la tapa del compartimiento de las pilas y presiónela hasta que encaje de forma audible.

Cambie las pilas cuando en la pantalla ❷ aparece el símbolo de cambio de pilas "Lo", o cuando no se indica nada en la pantalla, después de accionar el aparato.

**ADVERTENCIA****ADVERTENCIAS DE SEGURIDAD SOBRE LAS PILAS**

- ¡No desmonte las baterías!
- ¡Limpie los contactos de las pilas y del dispositivo antes de colocar las pilas!
- ¡Retire inmediatamente las baterías descargadas!
- ¡Peligro elevado de fuga del líquido; evite el contacto con la piel, los ojos y las mucosas! ¡En caso de contacto con el ácido de las baterías, lave inmediatamente las zonas afectadas con agua limpia y abundante y vaya de inmediato al médico!
- ¡En el caso de que alguien se tragara una batería, habría que ir inmediatamente al médico!
- ¡Cambie siempre todas las baterías al mismo tiempo!
- ¡Utilice solo baterías del mismo tipo, no use tipos diferentes o mezcle baterías viejas y nuevas!
- ¡Coloque las baterías de forma correcta teniendo en cuenta la polaridad!
- ¡Mantenga bien cerrado el compartimento de las pilas!
- ¡Retire las baterías del aparato, si no lo va a utilizar durante un tiempo!
- ¡Mantenga las baterías fuera del alcance de los niños!
- ¡No vuelva a cargar las baterías! ¡Peligro de explosión!
- ¡No las ponga en cortocircuito! ¡Peligro de explosión!
- ¡No las tire al fuego! ¡Peligro de explosión!
- ¡Guarde las pilas sin usar en el envase y no en la cercanía de objetos metálicos, para así evitar un cortocircuito!
- ¡No tire las baterías usadas ni los acus en la basura doméstica sino en la basura especial o en el recogedor de baterías de los comercios especializados!

3.2**Sólo peso /
Función "Step-on"**

1. Asegúrese de que la báscula esté en una superficie fija y lisa. Si sólo desea pesarse, pero ha movido la báscula justo antes, tendrá que inicializarla. Para ello, presione brevemente con el pie el centro de la superficie de la báscula. En la pantalla aparece **"0.0 kg"**. Si ha apagado la báscula, estará lista para la función "Step-on". Si anteriormente no ha desplazado la báscula, no se requiere este procedimiento.
2. Súbase a la báscula y permanezca quieto. El aparato se enciende automáticamente y en la pantalla **3** aparece brevemente **"0.0 kg"**.
3. Se está midiendo el peso, parpadea dos veces y, seguidamente, se mostrará de forma fija el resultado.
4. Bájese de la balanza. La indicación cambia a **"0.0 kg"**. La báscula se desconecta automáticamente tras unos 8 seg. si no se realiza ninguna operación más.

3.3 Cambiar la unidad de peso

1. Pulse el botón ON/OFF **7** para encender la báscula. En la pantalla aparece "0.0 kg".
2. Déle la vuelta a la báscula y seleccione la unidad de peso que desee (**kg - st - lb**) pulsando el botón rojo **2**.

3.4 Programación de los datos personales

La báscula puede almacenar los datos de 10 personas: sexo, edad y altura. La báscula cuenta con valores preajustados. Estos valores son: **kg, mujer, 25 años, 165 cm**.

1. Pulse el botón ON/OFF **7** para encender la báscula. En la pantalla parpadea la posición de memoria con la indicación del sexo.
2. A continuación aparecen una a una las posiciones de ajuste de la altura y la edad, "- - - -" y "0.0 kg" en la pantalla.
3. Pulsando el botón ▲ **5** y/o el botón ▼ **4** seleccione la posición de memoria que desee para su perfil de usuario (0 - 9).
4. Pulse el botón SET **6** para guardar la configuración. En la pantalla comienza a parpadear el símbolo del sexo.

♂ = varón ♀ = mujer ♂/🏃 = varón/atleta ♀/🏃 = mujer/atleta

5. Introduzca el sexo seleccionando el símbolo correspondiente con el botón ▲ **5** y/o ▼ **4**. Si es deportista y tiene entre 15 y 50 años, puede seleccionar en este ajuste el modo atlético.

♂/🏃 = varón atleta ♀/🏃 = mujer atleta



NOTA

Puesto que, por regla general, los deportistas tienen una proporción de grasa corporal muy baja, recomendamos configurar el modo atleta. Este modo garantiza que el cuerpo atlético no se considere por debajo del peso ideal debido a la escasa proporción de grasa.

6. Pulse el botón SET **6** para guardar la configuración. La altura preajustada empieza a parpadear en la pantalla.
7. Introduzca con el botón ▲ **5** y/o ▼ **4** su altura.
8. Pulse el botón SET **6** para guardar la configuración. La edad preajustada empieza a parpadear en la pantalla.
9. Introduzca con el botón ▲ **5** y/o ▼ **4** su edad.
10. Pulse el botón SET **6** para guardar la configuración.
11. Ya ha concluido el proceso de ajuste. En la pantalla aparece "0.0 kg".

Antes de que se apague el aparato, puede pulsar el botón ▲ **5** y/o ▼ **4** para programar otras posiciones de memoria. Proceda de la forma descrita anteriormente y repita los pasos **4** a **10**. Si, durante el proceso de programación, no pulsa ningún botón en un periodo de 10 segundos, la báscula se apaga automáticamente.

3.5

Medición del peso, de la masa grasa, del agua corporal total y de la masa muscular

1. Pulse el botón ON/OFF **7** para encender la báscula. En la pantalla parpadea la posición de memoria.
2. Pulsando el botón **▲ 5** y/o el botón **▼ 4** selecciona la posición de memoria para su perfil de usuario (0 - 9).
3. Se muestran los datos personales guardados.
4. Si en la pantalla aparece la indicación "**0.0 kg**", súbase descalzo a la báscula y permanezca quieto. Coloque sus pies sobre los electrodos **8**. Primero se muestra el peso. Simultáneamente aparece en la pantalla un símbolo en movimiento "■■■■■", que indica que se están midiendo el valor de masa grasa, el agua corporal y la masa muscular.
5. Si el símbolo "■■■■■" se detiene en la pantalla **3**, los valores serán el resultado. En la pantalla se muestran los valores medidos de grasa corporal, agua corporal, peso corporal, masa muscular, peso óseo y Kcal necesarias. La secuencia de valores medidos se repite dos veces más. A continuación, se apaga automáticamente la báscula. Bájese de la báscula.

**NOTAS**

- **Sólo pueden obtenerse resultados fiables si se cumplen ciertos requisitos, tal como se describe en el punto "2.5 Requisitos para obtener resultados correctos", p. 53.**
- **Tenga en cuenta que la masa muscular medida también contiene una proporción de agua incluida en el resultado de la medición. Por lo tanto, los valores medidos respecto al agua corporal y a la masa muscular no pueden añadirse.**

3.6

Mensajes de error**OL**

La balanza está sobrecargada.

LO

La pila está agotada y debe ser reemplazada.

ERR

Error en la medición.

Los datos no se han almacenado.

4 Generalidades

4.1

Limpieza y Cuidado

- Retire las pilas antes de limpiar el aparato.
- No utilice nunca productos de limpieza agresivos o cepillos bastos.
- Limpie la superficie y los electrodos después del uso con un paño suave humedecido ligeramente. No utilice en ningún caso productos de limpieza agresivos o alcohol.
- No debe penetrar agua en el aparato. No sumerja el aparato en agua. Vuelva a utilizar el aparato una vez esté completamente seco.

- Extraiga las pilas del aparato cuando no lo utilice durante un período de tiempo prolongado. De lo contrario existe el peligro que se gasten las pilas.
- No exponga el aparato a la radiación directa del sol y protéjalo de la suciedad y la humedad.
- No guarde la báscula en posición vertical para evitar un derrame de las pilas.

4.2 Indicaciones para la eliminación



Este aparato no se debe eliminar por medio de la recogida de basuras doméstica. Todos los usuarios están obligados a entregar todos los aparatos eléctricos o electrónicos, independientemente de si contienen sustancias dañinas o no, en un punto de recogida de su ciudad o en el comercio especializado, para que puedan ser eliminados sin dañar el medio ambiente.

Retire las pilas antes de deshacerse del aparato. No arroje las pilas usadas a la basura sino al contenedor de residuos especiales, o depositelas en los recolectores de pilas de los comercios especializados.

Para más información sobre cómo deshacerse de su aparato, diríjase a su ayuntamiento o a su establecimiento especializado.

4.3 Datos Técnicos

Nombre y modelo	: MEDISANA Báscula de baño PSM con funciones de análisis corporal
Suministro de tensión	: 4,5 V= , 3 x 1,5 V pilas (tipo AAA, R03P)
Sistema de indicación	: indicación digital
Memoria	: para 10 personas
Rango de medida	: a 180 kg, 396 lb o 28 st 4 lb
Desviación máxima de la medición	: ± 1 %
Porcentaje de grasa corporal	: 3 - 50 % en graduaciones del 0,1 %
Porcentaje de agua corporal	: 20 - 75 % en graduaciones del 0,1 %
Porcentaje de masa muscular	: 20 - 75 % en graduaciones del 0,1 %
Porcentaje de masa ósea	: 0,5 - 8 kg en graduaciones del 0,1 kg
Graduación	: 100 g, 0,2 lb o 1/4 lb
Desconexión auto.	: tras aprox. 8 seg.
Dimensiones (L x A x A)	: aprox. 32 cm x 32 cm x 2,6 cm
Peso	: aprox. 2,45 kg
Condiciones de servicio	: temperatura 0 - 40 °C / 32 - 104 °F 85 % humedad relativa del aire
Número de artículo	: 40445
Número EAN	: 40 15588 40445 0



Con vistas a mejoras de la calidad del producto, nos reservamos el derecho de introducir modificaciones técnicas y de diseño.

Condiciones de garantía y reparación

Le rogamos consulte con su distribuidor especializado o directamente con el centro de servicio técnico en caso de una reclamación. Si tuviera que remitirnos el dispositivo, le rogamos indique el defecto y adjunte una copia del recibo de compra.

En este caso, se aplicarán las siguientes condiciones de garantía:

1. Con relación a los productos de **MEDISANA**, se ofrece una garantía por un período de tres años a partir de la fecha de compra. En caso de una reclamación, la fecha de compra debe probarse mediante el recibo de compra o la factura.
2. Los defectos de material o de fabricación se eliminarán de forma gratuita dentro del período de garantía.
3. La aplicación de la garantía no conlleva una extensión del período de garantía, ni con respecto al dispositivo ni con respecto a los componentes sustituidos.
4. Esta garantía no cubre:
 - a. todos los daños causados por abuso, por ej. por incumplimiento del manual de uso;
 - b. los daños debidos a reparaciones o intervenciones por parte del comprador o terceros no autorizados;
 - c. los daños de transporte causados durante el transporte del domicilio del fabricante al consumidor o durante el envío al servicio técnico;
 - d. accesorios sometidos a un desgaste normal (pilas, etc.).
5. Se excluye cualquier responsabilidad por los daños directos o indirectos causados por el dispositivo, aunque el daño en el dispositivo haya sido considerado como una reclamación justificada.

 **MEDISANA AG**

Itterpark 7-9
40724 Hilden
Alemania

Tel.: +49 (0) 2103 / 2007-60
Fax: +49 (0) 2103 / 2007-626
eMail: info@medisana.de
Internet: www.medisana.de

Para la dirección del servicio técnico, consulte la última página.



NOTAS IMPORTANTES! GUARDAR SEM FALTA!

Antes de utilizar o aparelho, leia atentamente o manual de instruções, em especial as indicações de segurança e guarde-o para uma utilização posterior. Se entregar o aparelho a terceiros, faculte também este manual de instruções.

Descrição dos símbolos



Este manual de instruções pertence a este aparelho. Ele contém informações importantes para a colocação em funcionamento e a operação. Leia completamente este manual de instruções. O incumprimento destas instruções pode causar lesões graves ou danos no aparelho.



AVISO

Estas indicações de aviso têm de ser cumpridas para evitar possíveis lesões do utilizador.



ATENÇÃO

Estas indicações têm de ser cumpridas para evitar possíveis danos no aparelho.



NOTA

Estas notas fornecem informações adicionais úteis para a instalação ou a operação.



Número de lote



Fabricante

PT

1 Avisos de segurança

MEDISANA®



Avisos de segurança

- Utilize o aparelho apenas de acordo com as prescrições das instruções de utilização.
- Em caso de utilização não adequada, o direito à garantia perde a sua validade.
- A balança está concebida para o uso doméstico. Ela não é adequada para o uso comercial em hospitais ou outras instalações médicas.
- Cada tratamento ou dieta nas pessoas com excesso ou falta de peso necessita de um acompanhamento qualificado pelo respectivo técnico (médico, assistente de dieta). Os valores determinados pela balança podem ajudar.
- Este aparelho não é adequado para grávidas!
- Esta balança não é adequada para pessoas com pacemaker ou outros implantes medicinais. Em caso de diabetes ou outras limitações médicas/corporais, a indicação da gordura corporal pode ser imprecisa. O mesmo aplica-se a pessoas que praticam muito desporto.
- Este aparelho não é adequado para ser utilizado por pessoas (incluindo crianças) com capacidades físicas, sensoriais ou psíquicas limitadas ou falta de experiência e/ou conhecimentos, a não ser que sejam vigiadas por uma pessoa responsável pela sua segurança ou que tenham recebido instruções como utilizar a máquina.
- As crianças devem ser vigiadas para garantir que não brincam com o aparelho.
- Não utilize o aparelho se este apresentar defeitos de funcionamento, se tiver caído à água, entrado em contacto com água ou tiver sido danificado de outra forma.
- Posicione a balança num local onde não ocorram temperaturas excessivas ou uma elevada humidade do ar.



- Proteja o aparelho da humidade. Mantenha a balança afastada da água.
- A superfície da balança torna-se escorregadia em caso de água e humidade. Mantenha a superfície seca.



- **Perigo de tombar!**
Nunca coloque a balança sobre uma superfície irregular.
Nunca suba para cima de apenas um canto da balança.
Durante a pesagem, não se coloque sobre um lado nem sobre a margem da balança.



- **Perigo de escorregar!**
Nunca suba para cima da balança com pés molhados.
Nunca suba para cima da balança com peúgas calçadas.



- Coloque a balança sobre uma superfície plana e firme. Superfícies irregulares e moles não são adequadas para a pesagem e produzem resultados errados.

1 Avisos de segurança / 2 Informações gerais

PT

- Pese-se sempre com a mesma balança no mesmo sítio e sobre a mesma superfície.
- Pese-se sempre sem vestuário, meias e sapatos, antes das refeições e sempre na mesma altura do dia.
- A balança possui um âmbito de medição de até 180 kg (396 lb / 28 st 4 lb). Não coloque peso excessivo sobre a balança, pois poderia causar danos permanentes na mesma.



- Manuseie a balança com cuidado. Evite que a balança sofra impactos e vibrações. Não deixe a balança cair e não coloque objectos sobre a mesma.
- Não tente desmontar o aparelho, caso contrário, a garantia perde a sua validade. Para além das pilhas, este aparelho não possui peças que possam ser conservadas pelo utilizador.
- Em caso de avaria, não repare o aparelho por iniciativa própria, o que implica a anulação da respectiva garantia. As reparações apenas devem ser efectuadas pelo centro de assistência autorizado.
- Após a utilização, limpe a superfície e os eléctrodos com um pano ligeiramente humedecido. Não utilize agentes abrasivos e não mergulhe o aparelho na água.
- Não guarde a balança numa posição vertical para evitar que as pilhas se babem.
- Se o aparelho não for utilizado durante um período de tempo prolongado, remova as pilhas.

2 Informações gerais

Muito obrigada

Muito obrigado pela sua confiança e muitos parabéns!

Com a balança **PSM** com funções de análise corporal, adquiriu um produto de qualidade da **MEDISANA**.

Este aparelho destina-se à pesagem e cálculo da percentagem de gordura no corpo, percentagem de água e percentagem muscular do corpo das pessoas.

Para que possa obter o resultado pretendido e desfrutar durante muito tempo da sua balança **PSM** com funções de análise corporal da **MEDISANA**, recomendamos que leia cuidadosamente as indicações seguintes para a utilização e a conservação do aparelho.

2.1 Material fornecido e embalagem

Por favor, em primeiro lugar, verifique se o aparelho está completo e não apresenta qualquer dano. Em caso de dúvida, não coloque o aparelho em funcionamento e envie-o para um centro de assistência.

Do volume de fornecimento fazem parte:

- 1 **MEDISANA** Balança **PSM** com funções de análise corporal
- 3 pilhas 1,5 V tipo AAA, R03P
- 1 Manual de utilização

As embalagens podem ser reutilizadas ou podem ser eliminadas através da reciclagem. Por favor, elimine adequadamente o material da embalagem não necessário. Se, durante o desembalamento, verificar danos devido ao transporte, por favor, entre imediatamente em contacto com o seu revendedor.

**AVISO**

Tenha atenção para que as películas da embalagem não se tornem brincadeiras para crianças. Existe perigo de asfixia!

2.2 Características

- Design plano, altura 26 mm
- Vidro de segurança de elevada qualidade
- Tecnologia de sensores de elevada qualidade
- Introdução da idade de 6 - 100 anos
- Introdução da altura de 80 até 220 cm
- Modo atletas
- Âmbito de medição até 180 kg, 396 lbs ou 28 st 4 lb
- Graduação 100 g, 0,2 lb ou 1/4 lb
- Comutável entre KG, LB e ST
- Análise da gordura corporal 3 - 50 % em passos de 0,1 %
- Medição da percentagem de água 20 - 75 % em passos de 0,1 %
- Medição da percentagem muscular 20 - 75 % em passos de 0,1 %
- Medição da percentagem de ossos 0,5 - 8 kg em passos de 0,1 kg
- Indicação da necessidade de calorias/dia em Kcal
- 10 posições de memória para memorizar os dados de 10 pessoas
- Medição directa do peso corporal
- Display LCD de fácil leitura com iluminação
- Fácil de utilizar
- Desactivação auto.
- Indicação em caso de sobrecarga
- Indicação em caso de pilha fraca
- Inclui 3 pilhas 1,5 V tipo AAA, R03P

2.3 Porque é que se deve conhecer a percentagem de gordura corporal?

O corpo humano é composto, entre outros, de água, gordura e massa muscular. Um nível de gordura demasiado elevado ou demasiado baixo pode constituir um risco para a saúde. Com a supervisão da percentagem de gordura corporal e as funções de análise corporal, a balança apoia a motivação de alcançar ou de manter o peso corporal ideal.

2.4 Como é que funciona a balança com as funções de análise corporal?

A balança faz a medição através da análise de impedância bioeléctrica. Se estiver descalço sobre as placas metálicas, são conduzidas correntes eléctricas muito fracas para dentro do seu corpo. A balança mede as alterações que estes sinais apresentam. Os valores medidos são calculados com os dados pessoais como a idade, sexo, tamanho e o peso para obter a percentagem de gordura corporal.

**NOTAS**

Os resultados da medição podem ser influenciados pela ingestão excessiva de comida, bebida, exercício físico intensivo, tratamento médicos, ciclo de menstruação, etc. As medições da gordura corporal, da percentagem de água e massa muscular não são correctas nas mulheres durante a gravidez.

2.5

Condições para resultados correctos

Resultados de medição fiáveis só podem ser alcançados sob determinadas condições:

- A medição tem de ser sempre realizada descalça.
- Os pés têm de estar sobre a superfície dos eléctrodos.
- Mantenha-se na vertical.
- Realize a medição aprox. 15 minutos depois de se levantar ou após o duche ou o banho com os pés ligeiramente secos com uma toalha.
- Se possível, realize a medição sempre à mesma hora.
- Não realize a medição após exercício físico intenso, mas aguarde, pelo menos, uma hora.
- As plantas dos pés não podem estar sujas. No caso de plantas dos pés muito secas ou com calos, pode-se obter medições com resultados errados.

Se as medições forem realizadas de modo coerente, os resultados podem ser utilizados para um controlo fiável da evolução da percentagem de gordura corporal, percentagem de água e massa muscular.

No caso de medições sob condições diferentes, existe a possibilidade de obter outros valores de medição.

**NOTAS**

Os dados nas seguintes tabelas servem apenas de referência. Se tiver dúvidas sobre a sua percentagem de gordura corporal e a sua saúde, consulte o seu médico.

2.6

Âmbito da percentagem de gordura corporal em %

<i>feminino</i> (mesmos valores para atletas femininas)	idade	baixa	normal	alta	muito alta
6-15		3.0-16.0	16.1-21.0	21.1-29.6	29.7-50.0
16-30		3.0-16.4	16.5-22.0	22.1-30.4	30.5-50.0
31-60		3.0-17.0	17.1-22.4	22.5-31.4	31.5-50.0
≥60		3.0-17.6	17.7-23.0	23.1-32.0	32.1-50.0

<i>masculino</i> (mesmos valores para atletas masculinos)	idade	baixa	normal	alta	muito alta
	6-15	3.0-13.0	13.1-17.4	17.5-25.6	25.7-50.0
	16-30	3.0-13.6	13.7-18.0	18.1-26.4	26.5-50.0
	31-60	3.0-14.0	14.1-18.6	18.7-27.0	27.1-50.0
	≥60	3.0-14.4	14.5-19.0	19.1-28.0	28.1-50.0

Análise do valor da gordura corporal:

Para a análise do seu valor de gordura corporal, compare o seu valor com a tabela da gordura corporal.

2.7 Âmbito da percentagem de água corporal em %

<i>feminino</i> (mesmos valores para atletas femininas)	idade	baixa	normal	alta
	10-15	< 57	57-67	> 67
	16-30	< 47	47-57	> 57
	31-60	< 42	42-52	> 52
	61-80	< 37	37-47	> 47

<i>masculino</i> (mesmos valores para atletas masculinos)	idade	baixa	normal	alta
	10-15	< 58	58-72	> 72
	16-30	< 53	53-67	> 67
	31-60	< 47	47-61	> 61
	61-80	< 42	42-56	> 56

Análise do valor da água corporal:

Para a análise do seu valor de água corporal, compare o seu valor com a tabela da água corporal.

2.8 Percentagem média da musculatura corporal

A percentagem média da musculatura corporal dos 15 aos 100 anos é de 44 % nas mulheres (em caso de desportistas/atletas femininas 46 %) e de 46 % nos homens (em caso de desportistas/atletas masculinos 48 %). Para a análise da percentagem da musculatura corporal, compare o seu valor com este valor padrão.

2.9 Percentagem de ossos no peso corporal em kg

<i>feminino</i> (mesmos valores para atletas femininas)	peso corporal	<45	45-60	>60
	percentagem de ossos média	max 3.0	4.2	max 6.5
<i>masculino</i> (mesmos valores para atletas masculinos)	peso corporal	<60	60-75	>75
	percentagem de ossos média	max 4.5	6,0	max 7.5

2.10
Necessidade
energética diária,
medida em relação
ao peso corporal

<i>feminino</i>	<i>idade</i>	<i>peso corporal (kg)</i>	<i>necessidade energética (Kcal)</i>
	6-17	50	1265
	18-29	55	1298
	30-49	60	1302
	50-69	60	1242

<i>masculino</i>	<i>idade</i>	<i>peso corporal (kg)</i>	<i>necessidade energética (Kcal)</i>
	6-17	60	1620
	18-29	65	1560
	30-49	70	1561
	50-69	70	1505

<i>desportistas / atletas femininas</i>	<i>idade</i>	<i>peso corporal (kg)</i>	<i>necessidade energética (Kcal)</i>
	6-17	50	1445
	18-29	55	1498
	30-49	60	1490
	50-69	60	1332

<i>desportistas / atletas masculinos</i>	<i>idade</i>	<i>peso corporal (kg)</i>	<i>necessidade energética (Kcal)</i>
	6-17	60	2030
	18-29	65	1810
	30-49	70	1761
	50-69	70	1605

3 Utilização

3.1 Colocar/substituir as pilhas

Antes de colocar a balança digital em funcionamento, insira as três pilhas (1,5 V, tipo AAA, R03P) fornecidas no aparelho. Para isso, abra o compartimento das pilhas ❶ localizado na parte inferior do aparelho e coloque as pilhas. Tenha atenção aos pólos (figura no compartimento das pilhas). Volte a aplicar a tampa do compartimento das pilhas e pressione-a de forma a encaixar audivelmente.

Substitua as pilhas quando o símbolo de substituição das pilhas "Lo" for exibido no display ❷ ou quando o display não exibir nada depois de accionar o aparelho.



AVISO INDICAÇÕES DE SEGURANÇA SOBRE AS PILHAS

- Não abra as pilhas!
- Eventualmente, limpar os contactos da bateria e do aparelho antes da inserção!
- Remova imediatamente as pilhas gastas do aparelho!
- Elevado perigo de pilhas babadas, evite o contacto com a pele, olhos e mucosas! No caso de contacto com ácido das pilhas, lave o local com água potável abundante e consulte imediatamente um médico!
- Se a pilha foi engolida, consulte imediatamente um médico!
- Troque todas as pilhas em conjunto!
- Utilize pilhas do mesmo tipo, não utilize pilhas de diferentes tipos ou pilhas novas e gastas umas com as outras!
- Coloque correctamente as pilhas, atenção à polaridade!
- Mantenha o compartimento das pilhas bem fechado!
- No caso de não utilização prolongada, remova as pilhas do aparelho!
- Mantenha as pilhas afastadas das crianças!
- Não volte a carregar as pilhas! Existe perigo de explosão!
- Não conecte as pilhas em curto-circuito! Existe perigo de explosão!
- Não coloque as pilhas no fogo! Existe perigo de explosão!
- Guarde as pilhas não utilizadas na embalagem e não na proximidade de objectos metálicos para evitar um curto-circuito!
- Não elimine as pilhas ou as pilhas recarregáveis vazias através do lixo doméstico, mas entregue-as nos postos de recolha especiais para pilhas ou coloque-as no pilhão!

3.2 Só pesar / função "Step-on"

1. Tenha atenção para que a balança se encontre sobre um solo resistente e plano. Se pretender apenas pesar-se, mas se a balança foi deslocada anteriormente, terá de inicializar a balança em primeiro lugar. Para tal, toque no centro da superfície da balança por breves instantes com o pé. O display exhibe "**0.0 kg**". Quando a balança se desligar, ela está operacional para a função "Step-on". Se a balança não foi deslocada anteriormente, este procedimento não se aplica.
2. Suba para cima da balança e mantenha-se quieta(o). O aparelho liga-se automaticamente e o display **3** exhibe "**0.0 kg**" por breves instantes.
3. O seu peso é medido, pisca duas vezes e depois é indicado de modo permanente.
4. Desça da balança. A indicação comuta para "**0.0 kg**". A balança desliga-se automaticamente após aprox. 8 segundos quando não efectuar mais nenhuma operação.

3.3 Alterar a unidade de peso

1. Prima o botão ON/OFF **7** para ligar a balança. O display exhibe "**0.0 kg**".
2. Vire a balança ao contrário e seleccione a unidade de peso pretendida (**kg - st - lb**), premindo o botão vermelho **2**.



3.4 Programar os dados pessoais

A balança memoriza os dados de 10 pessoas: sexo, idade, altura. A balança tem valores pré-regulados. Estes valores são: **kg, mulher, 25 anos, 165 cm**.

1. Prima o botão ON/OFF **7** para ligar a balança. O display exhibe a posição de memória com a indicação do sexo a piscar.
2. Por fim, são exibidas sequencialmente as posições de regulação para a altura e idade, "- - - -" e "**0.0 kg**" no display.
3. Ao premir o botão UP ▲ **5** e/ou o botão DOWN ▼ **4**, a posição de memória pretendida para o seu perfil de utilizador (0 - 9) é seleccionada.
4. Prima o botão SET **6** para memorizar a regulação. O display exhibe o símbolo correspondente ao sexo.

 = homem
  = mulher
  = homem/ atleta
  = mulher/ atleta

5. Regule o seu sexo, seleccionando o respectivo símbolo no display com o botão UP ▲ **5** e/ou botão DOWN ▼ **4**. Se for um desportista e se tiver entre 15 e 50 anos, poderá seleccionar o modo atleta com esta regulação.

 = atleta masculino
  = atleta feminina



NOTA

Geralmente, os desportistas têm uma percentagem de gordura corporal menor e, por isso, recomendamos a comutação para o modo atleta. Este modo garante que o corpo atlético não é apresentado como baixo peso devido à baixa percentagem de gordura corporal.

6. Prima o botão SET **6** para memorizar a regulação. A altura pré-regulada começa a piscar no display.
7. Regule a sua altura com o botão UP ▲ **5** e/ou botão DOWN ▼ **4**.
8. Prima o botão SET **6** para memorizar a regulação. A idade pré-regulada começa a piscar no display.
9. Agora, regule a sua idade com o botão UP ▲ **5** e/ou botão DOWN ▼ **4**.
10. Prima o botão SET **6** para memorizar a regulação.
11. Agora, o processo de regulação está concluído. O display exhibe "**0.0 kg**".

Antes do aparelho desligar, poderá programar outras posições de memória, premindo o botão UP ▲ **5** e/ou o botão DOWN ▼ **4**. Proceda como descrito anteriormente e repita os passos **4** até **10**. Se, durante o processo de programação não premir um botão durante aprox. 10 segundos, a balança desliga-se automaticamente.

3.5 Pesar e medir o valor da gordura corporal, percentagem de água e percentagem da musculatura corporal

1. Prima o botão ON/OFF **7** para ligar a balança. No display pisca a posição de memória.
2. Ao premir o botão UP **▲ 5** e/ou o botão DOWN **▼ 4**, a sua posição de memória pessoal (0 - 9) é seleccionada.
3. Os seus dados pessoais memorizados são exibidos.
4. Quando o display exhibe a indicação "**0.0 kg**", suba descalço para cima da balança e mantenha-se quieta(o). Posicione os seus pés sobre os eléctrodos **8**. Em primeiro lugar, o display exhibe o peso. Em simultâneo é exibido um símbolo "■■■■►" em movimento que indica que o valor da gordura corporal, a percentagem de água e a massa muscular estão a ser medidos.
5. Quando o símbolo "■■■■►" parar no display **3**, os valores estão determinados. O display exhibe os valores medidos da gordura corporal, da percentagem de água, do peso corporal e, em seguida, da percentagem de massa muscular, o peso dos ossos e a necessidade energética. A sequência dos valores medidos volta a ser repetida duas vezes. Depois, a balança desliga-se automaticamente. Desça da balança.



NOTA

- **Resultados de medição fiáveis só podem ser alcançados sob determinadas condições, como descrito em "2.5 Condições para resultados correctos", página 65.**
- **Lembre-se de que a percentagem da musculatura corporal também contém uma determinada quantidade de água que está contida no resultado de medição. Por isso, os valores medidos do seu corpo relativos à quantidade de água e à percentagem da musculatura corporal não podem ser somados.**

3.6 Mensagens de erro

- OL** A balança tem peso a mais.
- LO** As pilhas estão com pouca carga e têm de ser substituídas.
- ERR** Erro durante a medição.
- Os dados não foram memorizados.

4 Generalidades

4.1 Limpeza e manutenção

- Antes de limpar o aparelho, remova as pilhas.
- Nunca utilize agentes de limpeza agressivos ou escovas fortes.
- Após a utilização, limpe a superfície e os eléctrodos com um pano macio ligeiramente humedecido. Nunca utilize agentes de limpeza agressivos ou álcool.
- A água não pode penetrar no aparelho. Nunca mergulhe o aparelho em água. Volte a utilizar o aparelho apenas quando este estiver completamente seco.

- Não exponha o aparelho aos raios solares directos e proteja-o da sujidade e da humidade.
- Não guarde a balança numa posição vertical para evitar que as pilhas se babem.
- Remova as pilhas do aparelho quando ele não for utilizado durante um período de tempo prolongado. Caso contrário, existe perigo das pilhas babarem-se.

4.2 Indicações sobre a eliminação



Este aparelho não pode ser eliminado em conjunto com o lixo doméstico. Cada consumidor tem o dever de entregar qualquer aparelho eléctrico ou electrónico com ou sem substâncias nocivas nos postos de recolha públicos da sua cidade ou no seu revendedor especializado, para que possam ser eliminados ecologicamente.

Antes de eliminar o aparelho, remova as pilhas. Não elimine as pilhas vazias através do lixo doméstico, mas entregue-as nos postos de recolha especiais para pilhas ou coloque-as no pilhão.

Para mais informações sobre as formas de descarte, contacte as autoridades locais ou o seu revendedor.

4.3 Dados Técnicos

Nome e modelo	: MEDISANA Balança PSM com funções de análise corporal
Alimentação de tensão	: 4,5 V=, 3 pilhas 1,5 V (tipo AAA, R03P)
Sistema de indicação	: indicação digital
Memória	: para 10 pessoas
Âmbito de medição	: até 180 kg, 396 lbs ou 28 st 4 lb
Desvio máximo da medição	: ± 1 %
Porcentagem da gordura corporal	: 3 - 50 % em passos de 0,1 %
Porcentagem da água corporal	: 20 - 75 % em passos de 0,1 %
Porcentagem da musculatura corporal	: 20 - 75 % em passos de 0,1 %
Porcentagem da massa óssea	: 0,5 - 8 kg em passos de 0,1 kg
Gradação	: 100 g, 0,2 lb ou 1/4 lb
Desactivação auto.	: após aprox. 8 segundos
Dimensões (C x L x A)	: aprox. 32 cm x 32 cm x 2,6 cm
Peso	: aprox. 2,45 kg
Ambiente de funcionamento	: temperatura 0 - 40 °C / 32 - 104 °F 85 % humidade relativa
N.º de artigo	: 40445
Número EAN	: 40 15588 40445 0



Devido aos constantes melhoramentos do produto, reservamos o direito a alterações técnicas e estéticas.

Garantia e condições de reparação

Por favor, em caso de garantia, contacte o seu revendedor especializado ou directamente o centro de assistência. Se for necessário enviar o aparelho, por favor, envie o aparelho indicando a avaria e acompanhado de uma cópia do recibo de compra.

Em caso de garantia aplicam-se as seguintes condições:

1. Aos produtos **MEDISANA** concedemos uma garantia de três anos a partir da data de compra. Em caso de garantia, a data de compra tem de ser comprovada através do recibo de compra ou factura.
2. As deficiências devido a erros de material ou de fabricação são eliminadas gratuitamente dentro do prazo de garantia.
3. Após um serviço de garantia, o prazo da garantia não é prolongado, nem para o aparelho nem para as peças substituídas.
4. A garantia exclui:
 - a. todos os danos resultantes de manuseamento inadequado como, p.ex., devido ao não cumprimento do manual de instruções.
 - b. danos resultantes de reparações ou intervenções pelo comprador ou por terceiros não autorizados.
 - c. danos de transporte resultantes do percurso entre o fabricante e o consumidor ou durante o envio para o serviço de assistência a clientes.
 - d. componentes exteriores sujeitos a um desgaste normal (pilhas etc.).
5. Não nos responsabilizamos por danos consequentes directos ou indirectos que são causados pelo aparelho mesmo quando o dano no aparelho é reconhecido como um caso de garantia.

 **MEDISANA AG**

Itterpark 7-9
40724 Hilden
Alemanha
Tel.: +49 (0) 2103 / 2007-60
Fax: +49 (0) 2103 / 2007-626
eMail: info@medisana.de
Internet: www.medisana.de

O endereço do serviço de assistência pode ser consultado na última página.



BELANGRIJKE AANWIJZINGEN! ABSOLUUT BEWAREN!

Lees de gebruiksaanwijzing, in het bijzonder de veiligheidsinstructies, zorgvuldig door vooraleer u het apparaat gebruikt en bewaar de gebruiksaanwijzing voor verder gebruik. Als u het toestel aan derden doorgeeft, geef dan deze gebruiksaanwijzing absoluut mee.

Verklaring van de symbolen



Deze gebruiksaanwijzing behoort bij dit toestel. Ze bevat belangrijke informatie over de ingebruikneming en het gebruik. Lees deze gebruiksaanwijzing helemaal. Het niet naleven van deze instructie kan zware verwondingen of schade aan het toestel veroorzaken.



WAARSCHUWING

Deze waarschuwingen moeten in acht genomen worden om mogelijk letsel van de gebruiker te verhinderen.



OPGELET

Deze aanwijzingen moeten in acht genomen worden om mogelijke schade aan het toestel te verhinderen.



AANWIJZING

Deze aanwijzingen geven u nuttige bijkomende informatie bij de installatie of het gebruik.



LOT-nummer



Producent



Veiligheids- maatregelen

- Gebruik het apparaat alleen voor doeleinden zoals gesteld in de gebruiksaanwijzing.
- In alle andere gevallen vervalt de garantie.
- De weegschaal is vervaardigd voor huishoudelijk gebruik. Hij is niet geschikt voor bedrijfsmatig gebruik in ziekenhuizen of andere medische instellingen.
- Voor elke behandeling resp. dieet bij over- of ondergewicht is een deskundig advies nodig van ter zake kundige mensen (arts, diëtiste). De met de weegschaal vastgestelde waarden kunnen daarbij als ondersteuning dienen.
- Dit apparaat is niet geschikt voor zwangeren!
- Deze weegschaal is niet geschikt voor mensen met pacemakers of andere medische implantaten. Bij suikerziekte of andere medische/lichamelijke beperkingen kan de weergave van het lichaamsvet onnauwkeurig zijn. Hetzelfde geldt ook voor mensen die zeer veel aan sport doen.
- Dit toestel is niet bestemd om door personen (inclusief kinderen) met beperkte fysieke, sensorische of geestelijke capaciteiten of een gebrek aan ervaring en/of kennis gebruikt te worden, tenzij ze door een voor hun veiligheid bevoegde persoon gecontroleerd worden of tenzij ze van deze persoon instructies kregen hoe het toestel gebruikt moet worden.
- Kinderen moeten in het oog gehouden worden om er zeker van te zijn dat ze niet met het toestel spelen.
- Gebruik het apparaat niet, als het niet storingvrij functioneert, als het op de grond of in het water gevallen is of beschadigd is.
- Plaats u de weegschaal op een plek, waar zich geen extreme temperaturen of extreme luchtvochtigheid voordoen.



- Stel het instrument niet bloot aan vocht. Houd de weegschaal uit de buurt van water.
- Het oppervlak van de weegschaal is bij natheid en vochtigheid glad. Houd het oppervlak droog.



- ***Gevaar voor omkippen!***
Zet de weegschaal nooit op een oneffen ondergrond.
Stap nooit alleen op een hoek van de weegschaal.
Gaat u bij het wegen niet op één kant en niet op de rand van de weegschaal staan.



- ***Slipgevaar!***
Stap nooit op de weegschaal met natte voeten.
Stap nooit op de weegschaal met sokken.



- Zet de weegschaal op een stevige effen ondergrond. Zachte, oneffen oppervlakken zijn voor de meting ongeschikt en leiden tot verkeerde uitkomsten.
- Weeg u altijd met dezelfde weegschaal op dezelfde plaats op dezelfde ondergrond.

1 Veiligheidsmaatregelen / 2 Wetenswaardigheden

NL


- Weeg u zonder kleding, sokken of schoenen, voor de maaltijden en altijd op het zelfde tijdstip van de dag.
- De weegschaal heeft een meetbereik tot 180 kg (396 lb / 28 st 4 lb). Overlaad de weegschaal niet, dat zou tot permanente schade aan de weegschaal kunnen leiden.
- Gaat u voorzichtig met de weegschaal om. Vermijdt u klappen tegen en schokken van de weegschaal. Laat het toestel niet vallen en laat er niets op vallen.
- Probeer u niet om het apparaat uit elkaar te halen, anders vervalt die garantie. Behalve de batterij bevat dit apparaat geen onderdelen, die door de gebruiker kunnen worden onderhouden.
- In geval van storingen repareert u het apparaat niet zelf, omdat daardoor iedere aanspraak op garantie vervalt. Laat u reparaties alleen door de erkende servicedienst uitvoeren.
- Reinig het standvlak en de elektroden na het gebruik met een licht bevochtigde doek. Gebruik geen schuurmiddelen en dompel het toestel niet in water.
- Bewaar de weegschaal niet in rechtopstaande positie om het uitlopen van de batterijen te vermijden.
- Als u van plan bent het apparaat langere tijd niet te gebruiken, dient u de batterijen te verwijderen.

2 Wetenswaardigheden

Hartelijk dank

Bedankt voor uw vertrouwen en van harte gelukgewenst!

Met de personenweegschaal **PSM** met functies voor lichaamsanalyse heeft u een kwaliteitsproduct van **MEDISANA** verworven.

Dit apparaat is bedoeld voor het wegen en voor het berekenen van de lichaamsvetwaarde, het vochtgehalte en de spiermassa van personen.

Voor een succesvol gebruik en een lange gebruiksduur van uw **MEDISANA** personenweegschaal **PSM** met functies voor lichaamsanalyse bevelen wij aan de hieronder beschreven aanwijzingen voor het gebruik en voor het onderhoud zorgvuldig door te lezen.

2.1 Levering en verpakking

Gelieve eerst te controleren of het instrument volledig is en volledig vrij van beschadigingen is. In geval van twijfel neemt u het apparaat niet in gebruik en zendt u het naar een servicepunt.

Bij de levering horen:

- 1 **MEDISANA** Personenweegschaal **PSM** met functies voor lichaamsanalyse
- 3 Batterijen 1,5 V type AAA, R03P
- 1 Gebruiksaanwijzing

Het verpakkingsmateriaal kan opnieuw worden gebruikt of gerecycled. Zorg ervoor dat het gebruikte verpakkingsmateriaal bij de daarvoor bestemde afvalverwerking terecht komt. Indien u tijdens het uitpakken transportschade constateert, neem dan direct contact op met uw leverancier.



WAARSCHUWING

Let er op dat het verpakkingsmateriaal niet in handen komt van kinderen. Zij kunnen er in stikken!

2.2 Productkenmerken

- Plat design, hoogte 26 mm
- Veiligheidsglas van hoge kwaliteit
- Hoge-kwaliteits sensortechnologie
- Invoer van de leeftijd van 6 – 100 jaar
- Lengte-invoer van 80 tot 220 cm
- Atleetmodus
- Meetbereik tot 180 kg, 396 lbs of 28 st 4 lb
- Schaalverdeling 100 g, 0,2 lb of 1/4 lb
- Omschakelbaar tussen KG, LB en ST
- Lichaamsvetanalyse 3 - 50 % in 0,1 % stappen
- Meting watergehalte 20 - 75 % in 0,1 % stappen
- Spiermassameting 20 - 75 % in stappen van 0,1 %
- Botpercentagemeting 0,5 - 8 kg in stappen van 0,1 kg
- Caloriebehoefte/dag-aanduiding in Kcal
- 10 geheugenplaatsen voor het opslaan van de gegevens van 10 personen
- Directe meting van het lichaamsgewicht
- Overzichtelijk LCD-display met verlichting
- Eenvoudig in gebruik
- Autom. uitschakeling
- Indicatie bij overladen
- Indicatie bij zwakke batterij
- Inclusief batterijen 3 x 1,5 V type AAA, R03P

2.3 Waarom is het belangrijk om zijn lichaamsvetgehalte te kennen?

Het menselijke lichaam bestaat onder andere uit vocht, vet en spiermassa. Een te hoge of te lage hoeveelheid vet kan tot een verhoogd gezondheidsrisico leiden. Met de controle van de lichaamsvetwaarde ondersteunt de personenweegschaal met lichaamsanalysefuncties de motivatie, het optimale lichaamsgewicht te bereiken resp. te behouden.

2.4 Hoe werkt de personenweegschaal met functies voor lichaamsanalyse?

De personenweegschaal met bodycheckfunctie meet door BIA (bio-elektrische impedantie analyse). Als u blootvoets op de metalen plaat staat, worden er zeer zwakke elektrische stroompjes door uw lichaam gevoerd. De weegschaal meet de afwijkingen, die deze signalen laten zien. De gemeten waarden worden met de persoonlijke gegevens als leeftijd, geslacht, lengte en gewicht tot lichaamsvetgehalte verrekend.

**AANWIJZINGEN**

Onmatig drinken, eten, training, medische behandeling, de vrouwelijke menstruatiecyclus etc. hebben effecten op de meetresultaten.

Lichaamsvet-, watergehalte- en spiermetingen zijn voor vrouwen tijdens de zwangerschap niet juist.

2.5 Voorwaarden voor correcte meetresultaten

Betrouwbare meetresultaten zijn slechts onder bepaalde voorwaarden te bereiken:

- Meet altijd met blote voeten.
- De voeten moeten op het staoppervlak goed tegen de elektroden komen.
- Sta rechtop.
- Verricht de meting ongeveer 15 minuten na het opstaan resp. na het douchen of baden, waarbij de voeten na het afdrogen met de handdoek nog een beetje vochtig zijn.
- Meet indien mogelijk altijd op dezelfde tijd van de dag.
- Meet niet na ingespannen lichamelijke activiteit, maar wacht tenminste een uur.
- Op de voetzolen mag geen vuil kleven. Bij uitgedroogde of sterk vereelde voetzolen kunnen er foutieve meetresultaten worden verkregen.

Met de meetresultaten is een betrouwbare controle van de ontwikkeling van het lichaamsvet-, watergehalte en spiermassa mogelijk, als die metingen consequent werden verricht.

Bij metingen onder gewijzigde omstandigheden kunnen andere meetwaarden worden verkregen.

**AANWIJZINGEN**

De gegevens van de volgende tabellen zijn alleen ter oriëntering. Als u vragen hebt over uw lichaamsvetpercentage en uw gezondheid, spreek er dan over met uw arts.

2.6 Bereik van het lichaamsvetgehalte in %

<i>vrouwelijk</i> (gelijke waarden voor vrouwelijke atleten)	leeftijd	gering	normaal	hoog	erg hoog
	6-15	3.0-16.0	16.1-21.0	21.1-29.6	29.7-50.0
	16-30	3.0-16.4	16.5-22.0	22.1-30.4	30.5-50.0
	31-60	3.0-17.0	17.1-22.4	22.5-31.4	31.5-50.0
	≥60	3.0-17.6	17.7-23.0	23.1-32.0	32.1-50.0

<i>mannelijk</i> (gelijke	leeftijd	gering	normaal	hoog	erg hoog
waarden voor	6-15	3.0-13.0	13.1-17.4	17.5-25.6	25.7-50.0
mannelijke	16-30	3.0-13.6	13.7-18.0	18.1-26.4	26.5-50.0
atleten)	31-60	3.0-14.0	14.1-18.6	18.7-27.0	27.1-50.0
	≥60	3.0-14.4	14.5-19.0	19.1-28.0	28.1-50.0

Analyse van de lichaamsvet-waarde:

Voor de analyse van uw lichaamsvetwaarde kunt u uw waarde vergelijken met de lichaamsvet-tabel.

2.7 Bereik van het gehalte aan lichaamsvocht in %

<i>vrouwelijk</i> (gelijke	leeftijd	laag	normaal	hoog
waarden voor	10-15	< 57	57-67	> 67
vrouwelijke	16-30	< 47	47-57	> 57
atleten)	31-60	< 42	42-52	> 52
	61-80	< 37	37-47	> 47

<i>mannelijk</i> (gelijke	leeftijd	laag	normaal	hoog
waarden voor	10-15	< 58	58-72	> 72
mannelijke	16-30	< 53	53-67	> 67
atleten)	31-60	< 47	47-61	> 61
	61-80	< 42	42-56	> 56

Analyse van het gehalte aan lichaamsvocht:

Voor analyse van uw lichaamsvochtwaarde kunt u uw waarde vergelijken met de lichaamsvocht-tabel.

2.8 Gemiddelde spiermassa

De gemiddelde spiermassa bedraagt in de leeftijd van 15 tot 100 jaar bij vrouwen maximaal 44 % (bij sportvrouwen/vrouwelijke atleten maximaal 46 %) en bij mannen maximaal 46 % (bij sportmannen/mannelijke atleten maximaal 48 %). Voor de analyse van uw spierpercentage vergelijkt u uw waarde met deze standaardwaarde.

2.9 Percentage van de beenderen aan het lichaamsgewicht in kg

<i>vrouwelijk</i> (gelijke	Lichaamsgewicht	<45	45-60	>60
waarden voor	gemiddelde			
vrouwelijke	botpercentage	max 3.0	4.2	max 6.5
atleten)				
<i>mannelijk</i> (gelijke	Lichaamsgewicht	<60	60-75	>75
waarden voor	gemiddelde			
mannelijke	botpercentage	max 4.5	6,0	max 7.5
atleten)				

2.10
Dagelijkse
calorieënbehoefte,
gemeten aan het
lichaamsgewicht

<i>vrouwelijk</i>	<i>leeftijd</i>	<i>Lichaamsgewicht (kg)</i>	<i>Calorieënbehoefte (Kcal)</i>
	6-17	50	1265
	18-29	55	1298
	30-49	60	1302
	50-69	60	1242

<i>mannelijk</i>	<i>leeftijd</i>	<i>Lichaamsgewicht (kg)</i>	<i>Calorieënbehoefte (Kcal)</i>
	6-17	60	1620
	18-29	65	1560
	30-49	70	1561
	50-69	70	1505

<i>Sportvrouwen</i> <i>Vrouwelijke</i> <i>atleten</i>	<i>leeftijd</i>	<i>Lichaamsgewicht (kg)</i>	<i>Calorieënbehoefte (Kcal)</i>
	6-17	50	1445
	18-29	55	1498
	30-49	60	1490
	50-69	60	1332

<i>Sportmannen</i> <i>Mannelijke</i> <i>atleten</i>	<i>leeftijd</i>	<i>Lichaamsgewicht (kg)</i>	<i>Calorieënbehoefte (Kcal)</i>
	6-17	60	2030
	18-29	65	1810
	30-49	70	1761
	50-69	70	1605

3 Het Gebruik

3.1 Batterijen inzetten/wisselen

Voor u uw digitale weegschaal in bedrijf neemt, zet u de drie bijgevoegde 1,5 V batterijen (type AAA, R03P) in het apparaat. Open daartoe het batterijvak ❶ aan de onderkant van het apparaat en zet de batterijen erin. Let hierbij op de polariteit (afbeelding in het batterijvak). Plaats het batterijvakdeksel er opnieuw in en druk het aan zodat het hoorbaar vastklikt. Vervang de batterijen als het batterijvervangingsymbool "Lo" op het display ❸ verschijnt of als op het display niets weergegeven wordt nadat het toestel bediend werd.



WAARSCHUWING VEILIGHEIDSAANWIJZINGEN T.A.V. DE BATTERIJ

- Batterien niet uit elkaar halen!
- Batterij- en toestelcontacten voor het plaatsen van de batterijen indien nodig reinigen!
- Lege batterijen onmiddellijk uit het toestel verwijderen!
- Verhoogd uitloopgevaar, contact met huid, ogen en slijmvlies vermijden! Bij contact met accu's de betreffende plaatsen onmiddellijk met overvloedig helder water spoelen en onmiddellijk een arts opzoeken!
- Mocht er een batterij ingeslikt zijn, dan moet onmiddellijk een arts opgezocht worden!
- Altijd alle batterijen tegelijk vervangen!
- Alleen batterijen van hetzelfde type gebruiken, geen verschillende types of gebruikte en nieuwe batterijen door elkaar gebruiken!
- Plaats de batterijen correct, neem de polariteit in acht!
- Houd het batterijvak goed gesloten!
- Batterijen bij langer niet-gebruik uit het toestel verwijderen!
- Batterijen uit de buurt van kinderen houden!
- Batterijen niet heropladen! Er bestaat explosiegevaar!
- Niet kortsluiten! Er bestaat explosiegevaar!
- Niet in het vuur werpen! Er bestaat explosiegevaar!
- Bewaar onverbruikte batterijen in de verpakking en niet in de buurt van metalen voorwerpen om een kortsluiting te vermijden!
- Geef verbruikte batterijen en accu's niet met het gewone huisvuil mee, maar met het speciale afval of in een batterijverzamelstation in de vakhandel!

3.2 Alleen wegen / "Step-on"-functie

1. Zorg ervoor dat de weegschaal op een vaste en effen ondergrond staat. Als u zich alleen wilt wegen, maar de weegschaal onmiddellijk daarvoor bewogen hebt, moet u de weegschaal eerst initialiseren. Druk hiervoor met de voet kort op het midden van het weegschaaloppervlak. Op het display verschijnt "**0.0 kg**". Als de weegschaal uitgeschakeld is, is hij klaar voor de "stop-on"-functie. Werd de weegschaal voordien niet bewogen, valt deze procedure weg.
2. Ga op de weegschaal staan en blijf rustig staan. Het toestel schakelt automatisch in en op het display **3** wordt kort "**0.0 kg**" weergegeven.
3. Uw gewicht wordt gemeten, knippert twee keer en wordt daarna continu weergegeven.
4. Stap van de weegschaal. De weergave wisselt naar "**0.0 kg**". De weegschaal schakelt zich na ca. 8 sec. automatisch uit als er geen andere bedieningsfuncties uitgevoerd worden.





3.3 Gewichtseenheid wijzigen

1. Druk op de ON/OFF-toets **7** om de weegschaal in te schakelen. Op het display verschijnt **"0.0 kg"**.
2. Draai de weegschaal om en kies door het indrukken van de rode toets **2** de gewenste gewichtseenheid (**kg - st - lb**).

3.4 Persoonlijke gegevens programmeren

De weegschaal kan de gegevens van 10 personen: geslacht, leeftijd, lengte opslaan. De weegschaal heeft voorgestelde waarden. Deze waarden zijn: **kg, vrouw, 25 jaar, 165 cm**.

1. Druk op de ON/OFF-toets **7** om de weegschaal in te schakelen. Op het display knippert de geheugenplaats met de weergave voor het geslacht.
2. Daarna verschijnen na elkaar de instellingsplaatsen voor lengte en leeftijd, **"- - -"** en **"0.0 kg"** op het display.
3. Door het indrukken van de **▲**-toets **5** en/of de **▼**-toets **4** kiest u de gewenste geheugenplaats voor uw gebruikersprofiel (0 - 9).
4. Druk op de SET-toets **6** om de instelling op te slaan. Op het display begint het symbool voor het geslacht te knippen.

 = man  = vrouw  = man/atleet  = vrouw/atleet

5. Stel uw gewicht in door met de **▲**-toets **5** en/of de **▼**-toets **4** het betreffende symbool in het display te selecteren. Als u sportbeoefenaar en tussen 15 en 50 jaar out bent, kunt u bij deze instelling de atleetmodus kiezen.

 = mannelijke atleet  = vrouwelijke atleet



AANWIJZING

Omdat sportbeoefenaars in de regel een heel klein percentage lichaamsvet hebben, is het aan te raden om de atleetmodus in te stellen. Deze modus zorgt ervoor dat het atletische lichaam door het geringe vetpercentage niet met ondergewicht weergegeven wordt.

6. Druk op de SET-toets **6** om de instelling op te slaan. De voorgestelde lengte begint op het display te knippen.
7. Stel met de **▲**-toets **5** en/of de **▼**-toets **4** uw lengte in.
8. Druk op de SET-toets **6** om de instelling op te slaan. De voorgestelde leeftijd begint op het display te knippen.
9. Stel nu met de **▲**-toets **5** en/of de **▼**-toets **4** uw leeftijd in.
10. Druk op de SET-toets **6** om de instelling op te slaan.
11. De instelling is nu afgesloten. Op het display wordt **"0.0 kg"** weergegeven.

Voor het toestel uitschakelt, kunt u de **▲**-toets **5** en/of de **▼**-toets **4** indrukken om bijkomende geheugenplaatsen te programmeren. Ga zoals hiervoor beschreven te werk en herhaal de stappen **4**. tot **10**.. Als u tijdens het programmeren gedurende ca. 10 seconden op geen enkele toets drukt, schakelt de weegschaal automatisch uit.

3.5 Wegen en meten van het lichaamsvet-, vochtgehalte en spiermassa

1. Druk op de ON/OFF-toets **7** om de weegschaal in te schakelen. Op het display knippert de geheugenplaats.
2. Door het indrukken van de **▲**-toets **5** en/of de **▼**-toets **4** kiest u uw persoonlijke geheugenplaats (0 - 9).
3. Uw opgeslagen persoonlijke gegevens worden weergegeven.
4. Als op het display "**0.0 kg**" verschijnt, gaat u blootsvoets op de weegschaal staan en blijft u rustig staan. Plaats uw voeten op de elektroden **8**. Eerst wordt het gewicht weergegeven. Tegelijk verschijnt op het display een bewegend symbool "■■■■", dat aangeeft dat de lichaamsvetwaarde, het watergehalte en de spiermassa gemeten worden.
5. Als het symbool "■■■■" op het display **3** stopt, staan de waarden vast. Op het display worden de gemeten waarden voor lichaamsvet, watergehalte, lichaamsgewicht en daarna spierpercentage, beendergewicht en Kcal-behoefte weergegeven. De gemeten waarden wordt slechts twee keer herhaald. Daarna schakelt de weegschaal automatisch uit. Ga van de weegschaal.



AANWIJZINGEN

- **Betrouwbare meetresultaten zijn alleen onder bepaalde voorwaarden te bereiken, zoals onder "2.5 Voorwaarden voor juiste meetresultaten" beschreven, pag. 77.**
- **Houd er rekening mee dat het gemeten spierpercentage ook een bepaald percentage water bevat, dat in het meetresultaat inbegrepen is. De gemeten waarden van uw lichaam voor watergehalte en spierpercentage kunnen daarom niet opgeteld worden.**

3.6 Foutmeldingen

OL

De weegschaal is overbelast.

LO

De batterij is bijna leeg en moet worden vervangen.

ERR

Fout bij het meten.

Gegevens werden niet opgeslagen.

4 Diversen

4.1 Reiniging en onderhoud

- Verwijder de batterijen voordat u het instrument reinigt.
- Gebruik nooit agressieve schoonmaakmiddelen of harde borstels.
- Reinig het standvlak en de elektroden na het gebruik met zachte, licht bevochtigde doek. Gebruik in geen geval bijtende reinigingsmiddelen of alcohol.
- Er mag geen water binnendringen in het instrument. Dompel het toestel nooit in water. Gebruik het toestel pas opnieuw als het helemaal droog is.

- Stel het instrument niet bloot aan de felle zon en bescherm het tegen vuil en vocht.
- Bewaar de weegschaal niet in rechtopstaande positie om het uitlopen van de batterijen te vermijden.
- Verwijder de batterijen uit het instrument als u het een tijdje niet wilt gebruiken. Anders loopt u het risico dat de batterijen uitlopen.

4.2 Afalbeheer



Dit apparaat mag niet samen met het huishoudelijk afval worden aangeboden. Iedere consument is verplicht, alle elektrische of elektronische apparaten, ongeacht of die schadelijke stoffen bevatten of niet, bij een milieudepot in zijn stad of bij de handelaar af te geven, zodat ze op een milieuvriendelijke manier kunnen worden verwijderd.

Haal de batterijen uit het apparaat voordat u het apparaat verwijdert. Gooi gebruikte batterijen niet bij het huisvuil, maar breng deze naar de daarvoor bestemde afvalverwerking of lever deze in bij een speciaal daarvoor bestemd inzamelstation bij de supermarkt of elektrawinkelier.

Wendt u zich betreffende het afvalbeheer tot uw gemeente of handelaar.

4.3 Technische specificaties

Benaming en model	: MEDISANA Personenweegschaal PSM met functies voor lichaamsanalyse
Voeding	: 4,5 V= , 3 x 1,5 V batterijen (type AAA, R03P)
Weergavesysteem	: digitale weergave
Geheugen	: voor 10 personen
Meetbereik	: tot 180 kg, 396 lbs of 28 st 4 lb
Maximale meetafwijking	: ± 1 %
Percentage lichaamsvet	: 3 - 50 % in 0,1 % stappen
Percentage lichaamswater	: 20 - 75 % in 0,1 % stappen
Spiermassapercentage	: 20 - 75 % in 0,1 % stappen
Beendermassapercentage	: 0,5 - 8 kg in 0,1 kg stappen
Schaalverdeling	: 100 g, 0,2 lb of 1/4 lb
Autom. uitschakeling	: na ca. 8 sec.
Afmetingen (L x B x H)	: ca. 32 cm x 32 cm x 2,6 cm
Gewicht	: ca. 2,45 kg
Bedrijfsvoorwaarden	: temperatuur 0 - 40 °C / 32 - 104 °F 85 % luchtvochtigheid
Artikel-nummer	: 40445
EAN-nummer	: 40 15588 40445 0



In het kader van onze voortdurende inspanningen naar verbeteringen, behouden wij ons het recht voor om qua vormgeving en op technisch gebied veranderingen aan ons product door te voeren.

**Garantie en
reparatie-
voorwaarden**

Wendt u zich voor garantiegevallen altijd tot uw leverancier of tot onze klantendienst. Moet u het apparaat opsturen, stuur het dan samen met de klacht en een kopie van de aankoopbon naar onze klantendienst.

Voor garantie gelden de volgende voorwaarden:

1. Voor de producten van **MEDISANA** geldt een garantietermijn van drie jaar vanaf de datum van aankoop. Deze kan door middel van de verkoopbon of factuur worden aangetoond.
2. Alle klachten, die het gevolg zijn van materiaal of fabricagefouten worden binnen de garantietermijn gratis verholpen.
3. Een geval van garantie leidt niet tot automatische verlenging van de garantietermijn, noch voor het apparaat zelf noch voor de vervangen onderdelen.
4. Uitgesloten van garantie zijn:
 - a. Alle schade die ontstaan is door ondeskundige behandeling, b.v. het niet op de juiste wijze volgen van de gebruiksaanwijzing
 - b. Beschadigingen, die zijn ontstaan door reparaties door de koper of een ander onbevoegd persoon.
 - c. Transportschade, die is ontstaan op weg van de verkoper naar de gebruiker of tijdens het opsturen naar de klantendienst.
 - d. Toebehoren, die onderhevig zijn aan slijtage (batterijen enz.).
5. De fabrikant neemt geen verantwoording voor directe of indirecte vervolgschade die door het apparaat veroorzaakt wordt. Ook niet als de schade aan het apparaat als garantiegeval erkend is.

 **MEDISANA AG**

Itterpark 7-9
40724 Hilden
Duitsland

Tel.: +49 (0) 2103 / 2007-60
Fax: +49 (0) 2103 / 2007-626
eMail: info@medisana.de
Internet: www.medisana.de

Het adres van de klantendienst vindt u op de laatste pagina.



TÄRKEITÄ TIETOJA! SÄILYTÄ NÄMÄ OHJEET!

Lue seuraavat käyttöohjeet huolellisesti kokonaan, erityisesti turvallisuusohjeet, ennen kuin käytät laitetta ja säilytä ohjeet mahdollista myöhempää käyttöä varten. Jos annat laitteen eteenpäin, anna myös aina tämä käyttöohje mukana.

Kuvan selitys



Tämä käyttöohje kuuluu tähän laitteeseen. Siinä on tärkeitä tietoja käyttöönottoa ja käsittelyä koskien. Lue tämä käyttöohje kokonaan. Näiden ohjeiden noudattamatta jättäminen voi aiheuttaa loukkaantumisen tai laitteen vaurioitumisen.



VAROITUS

Noudata näitä varoitusohjeita niin voit estää käyttäjän mahdollisen loukkaantumisen.



HUOMIO

Noudata näitä ohjeita niin voit estää laitteen mahdollisen vaurioitumisen.



OHJE

Näistä ohjeista saat hyödyllistä tietoa asennusta ja käyttöä koskien.



LOT-numero



Laatija



Turvallisuusohjeita

- Käytä laitetta ainoastaan käyttöohjeessa ilmoitettuun tarkoitukseen.
- Tarkoituksenvastaisessa käytössä oikeus takuuseen raukeaa.
- Vaaka on valmistettu kotitalouskäyttöön. Sitä ei ole tarkoitettu ammat-
timaiseen käyttöön sairaaloissa tai muissa lääkinnällisissä laitoksissa.
- Jokainen yli- tai alipainon hoito ja ruokavalio vaatii vastaavan ammat-
tihenkilön (lääkäri, ruokavalioneuvoja) antamia päteviä neuvoja. Vaa'alla
mitatut arvot voivat tukea näitä neuvoja.
- Tämä laite ei sovellu raskaana oleville naisille!
- Tämä vaaka ei sovellu henkilöille, jotka käyttävät sydämentahdistimia tai
muita lääketieteellisiä implantteja. Sokeritautia sairastavilla tai muista
lääketieteellisistä/ruumiillisista rajoituksista kärsivillä henkilöillä kehon
rasvaprosenttiarvot saattavat olla epätarkkoja. Samoin erittäin urheilul-
lisilla, treenatuilla henkilöillä.
- Tätä laitetta ei ole tarkoitus antaa sellaisten henkilöiden käyttöön
(mukaan lukien lapset), joilla on fyysisiä, hermollisia tai psyykkisiä ongel-
mia tai joiden kokemus ja/tai tieto ei riitä laitteen käyttöön, ellei heitä
valvo heidän turvallisuudestaan vastaava henkilö tai tämä henkilö kertoo
heille laitteen käytöstä.
- Lapsia tulisi pitää silmällä sen varmistamiseksi, että nämä eivät leiki
laitteella.
- Älä käytä laitetta, jos laite ei toimi moitteettomasti, jos laite on pudonnut
lattialle tai veteen tai on vaurioitunut.
- Sijoita vaaka paikkaan, jossa ei esiinny äärimmäisiä lämpötiloja eikä äärim-
mäistä ilman kosteutta.



- Suojaa laite kosteudelta. Pidä vaaka poissa veden lähetytyiltä.
- Vaa'an pinta on märkänä ja kosteana liukas. Pidä pinta puhtaana.



- **Kaatumisvaara!**
Älä koskaan aseta vaakaa epätasaiselle pinnalle.
Älä koskaan nouse ainoastaan yhdelle vaa'an kulmalle.
Älä seiso punnitessasi ainoastaan yhdellä puolella äläkä vaa'an reunalla.



- **Liukastumisvaara!**
Älä koskaan nouse vaa'alle märillä jaloilla.
Älä koskaan nouse vaa'alle sukat jalassa.



- Aseta vaaka kiinteälle ja tasaiselle alustalle. Pehmeät, epätasaiset pinnat
eivät sovellu mittaukseen ja johtavat vääriin tuloksiin.
- Punnitse itsesi aina samalla vaa'alla samassa paikassa ja samalla pohjalla.

1 Turvallisuusohjeita / 2 Tietämisen arvoista

FI



- Punnitse itsesi ilman vaatteita, sukkiä ja kenkiä, ennen ruoka-aikaa ja aina samaan aikaan vuorokaudesta.
- Vaa'an mittausalueen yläraja on 180 kiloa (396 paunaa (lbs) / 28 st 4 lb). Vaakaa ei saa ylikuormittaa, se voi rikkoutua peruuttamattomasti.
- Käsittele vaakaa varovasti. Vältä iskuja ja vaa'an ravistelua. Älä anna sen pudota äläkä anna mitään pudota sen päälle.
- Älä yritä purkaa laitetta osiin, muutoin takuu raukeaa. Pariston lisäksi tässä laitteessa ei ole mitään käyttäjän huollettavissa olevia osia.
- Häiriön sattuessa älä korjaa laitetta itse, se aiheuttaa kaiken takuun raukeamisen. Anna korjaukset ainoastaan valtuutetun huoltopisteen suoritettavaksi.
- Puhdista pinta ja elektrodit aina käytön jälkeen kostealla liinalla. Älä käytä hankaavia aineita. Laitetta ei saa upottaa veteen.
- Säilytä vaakaa vaakasuorassa, etteivät paristot vuoda.
- Jos laite on pidempään käyttämättä, poista paristot.

2 Tietämisen arvoista

Sydämellinen kiitos

Kiitoksia luottamuksesta ja sydämelliset onnentoivotukset!
Ostamalla kehon analyysitoiminnoilla varustetun henkilövaaka **PSM**:n olet hankkinut **MEDISANA**-laatutuotteen.
Tämä laite on tarkoitettu henkilöiden punnitsemiseen ja kehon rasvaosuuden, nesteprosentin ja lihasosuuden laskemiseen.
Jotta saavuttaisit halutun tuloksen ja sinulla olisi pitkään iloa **MEDISANA PSM** henkilövaaka'astasi kehon analyysitoiminnoilla, suosittelemme, että luet seuraavat käyttöjä huolto-ohjeet huolellisesti läpi.

2.1 Toimituksen laajuus ja pakkaus

Tarkasta ensin, että laite on täydellinen eikä siinä ole mitään vaurioita. Jos sinulla on epäilyksiä, älä ota laitetta käyttöön vaan lähetä se huoltoon.

Pakkauksesta pitää löytyä:

- 1 **MEDISANA** Henkilövaaka **PSM** kehon analyysitoiminnoilla
- 3 paristoa: 1,5 V, tyyppi AAA, R03P
- 1 käyttöohje

Pakkauksia voidaan käyttää uudelleen tai ne voidaan kierrättää takaisin raakaainekiertoon. Hävitä tarpeeton pakkausmateriaali asianmukaisella tavalla. Mikäli pakkausta avatessasi havaitset kuljetusvaurion, ota heti yhteyttä tuotteen myyneeseen liikkeeseen.



VAROITUS

**Huolehdi siitä, etteivät pakkausmuovit joudu lasten käsiin.
On olemassa tukehtumisvaara!**

2.2 Ominaisuudet

- Ohut muotoilu, korkeus 26 mm
- Laadukasta turvalasia
- Laadukas anturitekniikka
- Ikäsyöttö 6 ... 100 vuotta
- Pituussyöttö 80 ... 220 cm
- Urheilija-toiminto
- Mittausalue ... 180 kg, 400 lbs tai 28 st 4 lb
- Väli 100 g, 0,2 lb tai 1/4 lb
- Vaihdeittavissa KG, LB tai ST
- Kehon rasvapitoisuuden mittaus 3-50 %, 0,1 % tarkkuudella
- Kehon vesipitoisuuden mittaus 20-75 %, 0,1 % tarkkuudella
- Lihaspitoisuuden mittaus 20-75 %, 0,1 % tarkkuudella
- Luiden osuuden mittaus 0,5-8 kg, 0,1 kg tarkkuudella
- Kaloritarve/päivänäyttö kcal
- 10 muistipaikkaa 10 henkilön tietojen tallennukseen
- Painon suoramittaus
- Selkeä LCD-näyttö valaistuksella
- Yksinkertainen käyttää
- Autom. sammutus
- Ylikuormituksen näyttö
- Heikon pariston näyttö
- Mukana paristot 3 x 1,5 V, tyyppi AAA, R03P

2.3 Miksi kehon rasvaprosentin tunteminen on tärkeää?

Ihmiskeho koostuu muun muassa nesteestä, rasvasta ja lihasmassasta. Rasvan liian suuri tai liian pieni osuus voi kasvattaa terveysriskiä. Kehon rasvaprosenttia mittaamalla henkilövaaka tukee kehon analyysitoimintojen avulla motivaatiota ihanteellisen painon saavuttamiseksi tai säilyttämiseksi.

2.4 Kuinka henkilövaaka kehon analyysitoiminnoilla toimii?

Henkilövaaka suorittaa mittaukset BIA:n (biosähköisen impedanssianalyysin) avulla. Kun seisot paljain jaloin metallileyllä, kehoosi johdetaan erittäin heikkoja sähköisiä virtauksia. Vaaka mittaa näiden signaalien esittämät poikkeamat. Mitatut arvot lasketaan henkilökohtaisten tietojen, kuten iän, sukupuolen, pituuden ja painon avulla kehon rasvaprosentiksi.

**OHJEITA**

Äärimäinen juominen, syöminen, harjoittelu, lääkinnällinen hoito, naisten kuukautiskierto jne. vaikuttavat mittaustuloksiin. Rasvaprosentti-, nesteprosentti- ja lihasmittaukset eivät pidä naisilla paikkaansa raskauden aikana.

2.5 Oikeiden mittaustulosten edellytykset

Luotettavat mittaustulokset saavutetaan ainoastaan tietyillä edellytyksillä:

- Suorita mittaus aina paljain jaloin.
- Jalkojen tulee sijaita seisontapinnalla tiiviisti elektrodeilla.
- Seiso suorassa.
- Suorita mittaus noin 15 minuuttia ylösnousun jälkeen tai suihkun tai kylvyn jälkeen kevyesti pyyhkeivatuin jaloin.
- Suorita mittaus mahdollisuuksien mukaan aina samaan aikaan päivästä.
- Älä mittaa rasittavan ruumiillisen toiminnan jälkeen, vaan odota sen jälkeen vähintään tunti.
- Jalkapohjat eivät saa olla likaiset. Jos jalkapohjat ovat kuivat tai erittäin kovettuneet, saatetaan saada virheellisiä mittaustuloksia.

Mittaustulosten avulla on rasvaprosentin, nesteprosentin ja lihasmassaosuuden kehityksen luotettava valvonta mahdollista, kun mittaukset suoritetaan johdonmukaisesti. Jos mittaolosuhteet vaihtelevat, voidaan saada erilaisia mittaustuloksia.

**OHJEITA**

Seuraavien taulukkojen tiedot ovat vain suuntaa-antavia. Jos sinulla on kysyttävää kehosi rasvapitoisuudesta ja terveydestäsi, keskustele näistä lääkärisi kanssa.

2.6 Kehon rasvaosuuden alue, %

<i>nainen</i> (samat arvot nais-urheilijoilla)	ikä	matala	normaali	korkea	hyin korkea
6-15	3.0-16.0	16.1-21.0	21.1-29.6	29.7-50.0	
16-30	3.0-16.4	16.5-22.0	22.1-30.4	30.5-50.0	
31-60	3.0-17.0	17.1-22.4	22.5-31.4	31.5-50.0	
≥60	3.0-17.6	17.7-23.0	23.1-32.0	32.1-50.0	

<i>mies</i> (samat arvot miesurheilijoilla)	ikä	matala	normaali	korkea	hyvin korkea
	6-15	3.0-13.0	13.1-17.4	17.5-25.6	25.7-50.0
	16-30	3.0-13.6	13.7-18.0	18.1-26.4	26.5-50.0
	31-60	3.0-14.0	14.1-18.6	18.7-27.0	27.1-50.0
	≥60	3.0-14.4	14.5-19.0	19.1-28.0	28.1-50.0

Kehon rasva-arvon analyysi:

Analysoidaksesi kehosi rasva-arvoa vertaa arvoasi rasvaprosenttitaulukkuun.

2.7 Kehon nesteosuuden alue, %

<i>nainen</i> (samat arvot naisurheilijoilla)	ikä	alhainen	normaali	korkea
	10-15	< 57	57-67	> 67
	16-30	< 47	47-57	> 57
	31-60	< 42	42-52	> 52
	61-80	< 37	37-47	> 47

<i>mies</i> (samat arvot miesurheilijoilla)	ikä	alhainen	normaali	korkea
	10-15	< 58	58-72	> 72
	16-30	< 53	53-67	> 67
	31-60	< 47	47-61	> 61
	61-80	< 42	42-56	> 56

Kehon nestearvon analyysi:

Analysoidaksesi kehosi nestearvoa vertaa arvoasi nesteprosenttitaulukkuun.

2.8 Kehon keskimääräinen lihassmassaosuus

Kehon keskimääräinen lihassmassaprosentti on 15 – 100 vuoden iässä naisilla korkeintaan 44 % (naisurheilijoilla korkeintaan 46 %) ja miehillä korkeintaan 46 % (miesurheilijoilla korkeintaan 48 %). Kehon lihasten mitaamisessa voit verrata omaa arvoasi tähän vakioarvoon.

2.9 Luiden osuus kehon painosta kg

<i>nainen</i> (samat arvot naisurheilijoilla)	Kehon paino	<45	45-60	>60
	luiden keskimääräinen osuus	max 3.0	4.2	max 6.5

<i>mies</i> (samat arvot miesurheilijoilla)	Kehon paino	<60	60-75	>75
	luiden keskimääräinen osuus	max 4.5	6,0	max 7.5

2.10
Päivittäinen
kaloritarve, mitattu
kehon painon
mukaan

<i>nainen</i>	<i>ikä</i>	<i>Kehon paino (kg)</i>	<i>Kaloritarve (Kcal)</i>
	6-17	50	1265
	18-29	55	1298
	30-49	60	1302
	50-69	60	1242

<i>mies</i>	<i>ikä</i>	<i>Kehon paino (kg)</i>	<i>Kaloritarve (Kcal)</i>
	6-17	60	1620
	18-29	65	1560
	30-49	70	1561
	50-69	70	1505

<i>Naisurheilijat</i>	<i>ikä</i>	<i>Kehon paino (kg)</i>	<i>Kaloritarve (Kcal)</i>
	6-17	50	1445
	18-29	55	1498
	30-49	60	1490
	50-69	60	1332

<i>Miesurheilijat</i>	<i>ikä</i>	<i>Kehon paino (kg)</i>	<i>Kaloritarve (Kcal)</i>
	6-17	60	2030
	18-29	65	1810
	30-49	70	1761
	50-69	70	1605

3 Käyttö

3.1 Paristojen asettaminen / vaihtaminen

Ennen digitaalisen vaa'an käyttöönottoa, aseta kolme oheista 1,5 V-paristoa (tyyppi AAA, R03P) laitteeseen. Avaa sitä varten laitteen alapinnalla sijaitseva paristokotelo **1** ja aseta paristot paikoilleen. Huomioi samalla napaisuus (merkitty paristolokeroon). Aseta paristolokeron kansi taas paikalleen ja paina sitä, kunnes kuulet sen loksahdavan.

Vaihda paristot, kun paristosymboli "Lo" tulee näytölle **3** tai jos näytölle ei ilmesty mitään laitteen käytön aloittamisen jälkeen.



VAROITUS PARISTO-TURVAOHJEITA

- Akkuja ja paristoja ei saa purkaa!
- Puhdista pariston ja laitteen kontaktipisteet tarvittaessa ennen paristojen asetusta!
- Poista tyhjät akut ja paristot välittömästi laitteesta!
- Kohonnut vuotovaara, vältä kontaktia ihon, silmien ja limakalvojen kanssa! Jos joudut akkukahon kanssa kosketuksiin, huuhtelee vastaavat kohdat välittömästi runsaalla vedellä ja hakeudu lääkärin hoitoon!
- Jos paristo tai akku nielaistaan, hakeudu välittömästi lääkärin hoitoon!
- Vaihda kaikki akut ja paristot samaan aikaan!
- Käytä ainoastaan saman tyyppin paristoja, eri tyyppien paristoja tai uusia ja käytettyjä samaan aikaan ei saa käyttää samassa laitteessa!
- Aseta paristot oikein paikalleen, huomioi napaisuus!
- Pidä paristolokero aina suljettuna!
- Poista paristot ja akut laitteesta jos et käytä sitä pitkään aikaan!
- Pidä paristot poissa lasten ulottuvilta!
- Akkuja ja paristoja ei saa ladata! Räjähdyksivaara!
- Liitä oikein! Räjähdyksivaara!
- Älä heitä tuleen! Räjähdyksivaara!
- Säilytä käyttämättömät paristot pakkauksessa. Älä säilytä niitä metalliesineiden lähellä, ettei synny oikosulkuja!
- Älä heitä käytettyjä paristoja ja akkuja talousjätteen sekaan, vaan ongelmajätteisiin tai paristojen keräyspisteisiin!

3.2 Pelkkä punnitseminen / "Step-on"-toiminto

1. Katso, että vaaka on kiinteällä ja tasaisella alustalla. Jos haluat ainoastaan punnita, mutta olet juuri jo liikuttanut vaakaa, tulee vaaka ensin alustaa. Paina jalalla vaa'an pinnalle. Näytölle tulee "**0.0 kg**". Kun vaaka on sammunut, on "Step-on"-toiminto valmis. Jos vaakaa ei liikutettu aiemmin, ei tätä tarvitse tehdä.
2. Astu vaa'alle ja pysy siinä liikkumatta. Laitte kytkeytyy automaattisesti päälle ja näytölle **3** tulee hetkeksi "**0.0 kg**".
3. Painosi punnitaan, se vilkkuu ensin kaksi kertaa ja jää sitten näkyviin.
4. Astu pois vaa'alta. Näytölle vaihtuu "**0.0 kg**". Jos vaakaa ei käytetä, se kytkeytyy automaattisesti pois päältä n. 8 sekunnin kuluttua.

3.3 Painoysikön muuttaminen

1. Paina ON/OFF-painiketta **7** käynnistääksesi vaa'an. Näytölle tulee "**0.0 kg**".
2. Käännä vaakaa ja valitse haluamasi painoysikkö painamalla punaista painiketta **2** (**kg - st - lb**).


3.4 Henkilökohtaisten tietojen ohjelmointi

Vaakaan voidaan tallentaa 10 henkilön tiedot: sukupuoli, ikä, pituus. Vaa'assa on esiasetetut arvot. Nämä arvot ovat: **kg, nainen, 25 vuotta, 165 cm**.

1. Paina ON/OFF-painiketta **7** käynnistääksesi vaa'an. Näytöllä vilkkuu muistipaikka ja sukupuolen näyttö.
2. Lopuksi näkyviin tulee peräkkäin pituuden ja iän asetuspaikat, " - - - - " ja "**0.0 kg**".
3. Valitse käyttäjäprofiilillesi haluamasi muistipaikka **▲**-painikkeella **5** ja/tai **▼**-painikkeella **4** (0 - 9).
4. Tallenna asetus painamalla SET-painiketta **6**. Näytöllä alkaa vilkkua sukupuolen symboli.

 = mies  = nainen  = mies/urheilija  = nainen/urheilija

5. Aseta sukupuoli valitsemalla **▲**-painikkeella **5** ja/tai **▼**-painikkeella **4** vastaava symboli näytöllä. Jos olet urheilija ja 15-50-vuotias, voit valita tässä asetuksessa urheilija-toiminnon.

 = miesurheilija  = naisurheilija



OHJE

Urheilijoilla on yleensä alhaisempi rasvaprosentti, jonka vuoksi on hyvä asettaa urheilijatoiminto. Tämä toiminto varmistaa sen, ettei urheilijan kehoa pidetä alipainoisena vähäisen rasvaprosentin vuoksi.

6. Tallenna asetus painamalla SET-painiketta **6**. Esiasetettu pituus alkaa vilkkua näytöllä.
7. Aseta pituutesi **▲**-painikkeella **5** ja **▼**-painikkeella **4**.
8. Tallenna asetus painamalla SET-painiketta **6**. Esiasetettu ikä alkaa vilkkua näytöllä.
9. Aseta ikäsi **▲**-painikkeella **5** ja **▼**-painikkeella **4**.
10. Tallenna asetus painamalla SET-painiketta **6**.
11. Asetukset on nyt lopetettu. Näytölle tulee "**0.0 kg**".

Ennen kuin laite kytkeytyy pois, voit valita **▲**-painikkeella **5** ja **▼**-painikkeella **4** muiden muistipaikkojen ohjelmoinnin. Toimi kuten edellä ja toista vaiheet **4. - 10.**. Jos et paina ohjelmoinnin aikana 10 sekuntiin mitään painiketta, vaaka kytkeytyy automaattisesti pois päältä.

3.5 Rasvaprosentin, nesteprosentin ja lihasmassaosuuden punnitseminen ja mittaaminen

1. Paina ON/OFF-painiketta **7** käynnistääksesi vaa'an. Näytöllä vilkkuu muistipaikka.
2. Valitse henkilökohtainen muistipaikka **▲**-painikkeella **5** ja/tai **▼**-painikkeella **4** (0 - 9).
3. Tallennetut henkilökohtaiset tietosi tulevat näkyviin.
4. Jos näytölle tulee "**0.0 kg**", astu vaa'alle paljain jaloin ja seiso paikallasi. Aseta jalkasi elektrodeille **8**. Ensiksi näytetään paino. Samaan aikaan näytölle tulee liikkuva symboli "■ ■ ■ ■", joka ilmaisee rasvapitoisuuden, vesipitoisuuden ja lihasmassan mittausta.
5. Kun symboli "■ ■ ■ ■" näytöllä **3** pysähtyy, arvot jäävät näkyviin. Näytölle tulee mitatut arvot rasvapitoisuudelle, painolle, ja lopuksi lihasmassalle, luiden osuudelle ja Kcal-tarpeelle. Mitattujen arvojen näyttöjärjestys toistuu vielä kaksi kertaa. Sen jälkeen vaaka kytketty automaattisesti pois päältä. Astu pois vaa'alta.



OHJE

- Luotettavat mittaustulokset saavutetaan ainoastaan tietyillä edellytyksillä, kuten kohdassa "*2.5 Oikeiden mittaustulosten edellytykset*", s. 89.
- Huomaa, että mitatussa lihasmassassa on myös tietty osuus vettä, joka kuuluu mittaustulokseen. Kehosi mitattuja vesipitoisuuden ja lihasmassan arvoja ei siten voi yhdistää.

3.6 Virheilmoitukset

OL

Vaaka on yliuormitettu.

LO

Akku on heikko ja se tulee vaihtaa.

ERR

Mittausvirhe.

Tietoja ei tallennettu.

4 Sekalaista

4.1 Puhdistus ja hoito

- Poista paristot ennen laitteen puhdistamista.
- Älä koskaan käytä voimakkaita puhdistusaineita tai kovia harjoja.
- Puhdista pinta ja elektrodit aina käytön jälkeen kostealla liinalla. Älä missään tapauksessa käytä voimakkaita puhdistusaineita tai alkoholia.
- Laitteeseen ei saa päästä vettä. Laitetta ei saa upottaa veteen. Käytä laitetta jälleen vasta sitten, kun se on täysin kuiva.
- Älä altista laitetta suoralle auringonsäteilylle, suojaa laitetta lialta ja kosteudelta.
- Säilytä vaaka vaakasuorassa, etteivät paristot vuoda.
- Poista paristo laitteesta, jos et halua käyttää laitetta pidempään aikaan. Muutoin paristot saattavat vuotaa.

4.2 Hävittämisohjeita



Tätä laitetta ei saa hävittää talousjätteiden mukana.

Jokainen kuluttaja on velvoitettu luovuttamaan kaikki sähköiset tai elektroniset laitteet, sisältävätpä ne haitallisia aineita tai eivät, kaupunkinsa tai liikkeen keräyspisteeseen, jotta laitteet voitaisiin hävittää ympäristöystävällisesti.

Poista paristot ennen laitteen hävittämistä. Älä heitä käytettyjä paristoja ja akkuja kotitalousjätteisiin, vaan ongelmajätteisiin tai toimita ne alan liikkeessä olevaan keräyspisteeseen.

Ota yhteyttä paikalliseen viranomaiseen tai myyjäliikkeeseen hävityksen suorittamiseksi.

4.3 Tekniset tiedot

Nimi ja malli	:	MEDISANA Henkilövaaka PSM kehon analyysitoiminnoilla (tyyppi AAA, R03P)
Näyttöjärjestelmä	:	digitaalinäyttö
Muisti	:	10 henkilölle
Mittausalue	:	... 180 kg, 400 lbs tai 28 st 4 lb
Maksimaalinen mittauspoikkeama	:	± 1 %
Kehon rasvapitoisuus	:	3 - 50 %, 0,1 % tarkkuudella
Kehon vesipitoisuus	:	20 - 75 %, 0,1 % tarkkuudella
Lihmassapitoisuus	:	20 - 75 %, 0,1 % tarkkuudella
Luumassapitoisuus	:	0,5 - 8 kg, 0,1 kg tarkkuudella
Jako	:	100 g, 0,2 lb tai 1/4 lb
Autom. sammutus	:	n. 8 s kuluttua
Mitat (P x L x K)	:	n. 32 cm x 32 cm x 2,6 cm
Paino	:	n. 2,45 kg
Käyttöedellytykset	:	lämpötila 0 - 40 °C / 32 - 104 °F ilmankosteus 85 %
Tuote-nro.	:	40445
EAN-numero	:	40 15588 40445 0



Jatkuvan tuotekehittelyn myötä pidätämme itsellämme oikeuden teknisiin ja muotoilullisiin muutoksiin.

Takuu- ja korjausehdot

Käännä takuutapauksessa alan liikkeen tai suoraan asiakaspalveluhuollon puoleen. Jos laite tulee lähettää huoltoon, ilmoita vika ja lähetä laitteen mukana kopio ostokuitista.

Tällöin ovat voimassa seuraavat takuuehdot:

1. **MEDISANA**-tuotteille myönnetään kolmen vuoden takuu myyntipäiväyksestä. Myyntipäiväys tulee todistaa takuutapauksessa ostokuitilla tai laskulla.
2. Materiaali- tai valmistusvirioista johtuvat puutteet korjataan takuuajana maksutta.
3. Takuukorjaus ei pidennä takuuajaa, ei laitteelle eikä vaihdetulle rakennosalle.
4. Takuun ulkopuolelle jäävät:
 - a. kaikki vahingot, jotka syntyvät asiattomasta käsittelystä, esim. käyttöohjeen noudattamatta jättämisestä.
 - b. Vahingot, joiden syyksi voidaan jättää ostajan tai asiattoman kolmannen osapuolen suorittama kunnossapito tai toimet.
 - c. Kuljetusvauriot, jotka ovat syntyneet matkalla valmistajalta kuluttajalle tai asiakaspalveluun lähetettäessä.
 - d. Lisäosat, jotka ovat alttiina normaalille kulutukselle (paristot jne.).
5. Vastuu laitteen aiheuttamista välittömistä tai välillisistä seurausvahingoista on myös poissuljettu, jos laitteelle aiheutunut vahinko hyväksytään takuutapaukseksi.

 **MEDISANA AG**

Itterpark 7-9

40724 Hilden

Saksa

Tel.: +49 (0) 2103 / 2007-60

Fax: +49 (0) 2103 / 2007-626

eMail: info@medisana.de

Internet: www.medisana.de

Asiakaspalvelun osoite löytyy viimeiseltä sivulta.



OBSERVERA! SPARA!

Läs igenom bruksanvisningen, särskilt säkerhetsanvisningarna, noga innan du använder apparaten och spara bruksanvisningen för framtida bruk. Om apparaten lämnas vidare till en annan person måste bruksanvisningen följa med.

Teckenförklaring



Bruksanvisningen hör till apparaten. Den innehåller viktig information om igångsättning och användning. Läs igenom hela bruksanvisningen. Om anvisningarna i bruksanvisningen inte följs kan det leda till svåra personskador eller skador på apparaten.



VARNING

Varningstexterna måste beaktas, annars kan det finnas risk för personskador.



OBSERVERA

De här anvisningarna måste beaktas, annars kan det finnas risk för skador på apparaten.



HÄNVISNING

De här texterna innehåller praktisk information om installation eller användning.



LOT-nummer



Tillverkare



Säkerhets- hänvisningar

- Använd endast fotbadet till vad det, enligt bruksanvisningen, är avsett för.
- Om det används till annat än detta förfaller anspråk på garanti.
- Vågen är tillverkad för hemmabruk. Den är inte avsedd att användas yrkesmässigt på sjukhus eller på andra medicinska institutioner.
- Varje behandling eller diet vid över- eller undervikt kräver en kvalificerad rådgivning av utbildad fackpersonal (läkare, dietassistent). De värden som fastställs med hjälp av denna våg kan vara ett hjälpmedel för detta.
- Denna våg är inte lämplig för kvinnor under graviditeten.
- Denna våg är inte lämplig för människor med pacemakers eller med andra sorters medicinska implantat. Vid diabetes eller andra medicinska kroppsliga inskränkningar kan uppgiften om kroppsfettet vara inexakt. Samma sak gäller även för mycket vältränade sportmän/-kvinnor.
- Den här apparaten får inte användas av personer med nedsatt fysisk, sensorisk eller mental förmåga och/eller av personer som har för lite kännedom om apparaten om de inte står under uppsikt och instrueras av en annan ansvarig person. Detta gäller även för barn.
- Små barn måste hållas under uppsikt, så att de inte leker med apparaten.
- Använd inte apparaten om den inte fungerar felfritt, om den fallit ner eller hamnat i vatten eller skadats.
- Placera vågen på en plats där det varken förekommer extrema temperaturer eller extrem luftfuktighet.



- Skydda apparaten mot fukt. Låt aldrig vatten komma i kontakt med vågen.
- Vågens yta blir hal om den är våt eller fuktig. Se till att ytan är torr.



- **Risk att välta!**
Placera aldrig vågen på ett ojämnt underlag.
Ställ dig aldrig på bara ett hörn av vågen.
Ställ dig inte på en sida eller kant av vågen när du skall väga dig.



- **Risk för att glida!**
Ställ dig aldrig på vågen med våta fötter.
Ställ dig aldrig på vågen med sockor på fötterna.



- Placera vågen på ett fast, jämnt underlag. Mjuka, ojämna ytor är olämpliga vid mätning och leder till felaktiga resultat.
- Väg dig alltid på samma våg, på samma plats och samma underlag.
- Väg dig utan kläder, sockor och skor. Väg dig före måltiderna och alltid vid samma tid på dygnet.



- Vågen indikerar upp till en vikt på 180 kg (396 lb / 28 st 4 lb). Överbelastning leder till att vågen skadas.
- Handskas försiktigt med vågen. Undvik slag på eller skakningar av vågen. Låt inte vågen falla ned på golvet och låt inga föremål falla ned på den.
- Försök inte ta isär vågen. I annat fall upphör garantin att gälla. Förutom batteriet innehåller vågen inga detaljer som skall underhållas av användaren.
- Reparera inte apparaten själv vid störningar då detta ingrepp leder till att samtliga anspråk på garantiåtaganden bortfaller. Låt endast auktoriserad kundservice utföra reparationer.
- rengör fotplattorna och elektroderna med en lätt fuktad trasa efter användningen. Använd inga skurmedel och doppa aldrig ned apparaten i vatten.
- Förvara inte vågen upprättstående - batterierna kan läcka.
- Om du inte tänker använda vågen under en längre tid skall du ta ut batterierna.

2 Värt att veta

Vi tackar

Tack för Ert förtroende och hjärtliga gratulationer!

Med personvåg **PSM** med kroppsanalyfunktioner har du köpt en kvalitetsprodukt från **MEDISANA**.

Denna våg är avsedd för vägning och till att beräkna andelen kroppsfett, vattenhalten samt andelen kroppsmuskler hos personer.

För att du ska uppnå önskade resultat och ha glädje av din **MEDISANA** personvåg **PSM** med kroppsanalyfunktioner rekommenderar vi att du läser igenom efterföljande anvisningar beträffande användning och skötsel noggrant.

2.1 Leveransomfång och förpackning

Kontrollera först om apparaten är komplett och att den inte uppvisar några skador. I tveksamma fall ska apparaten inte tas i bruk utan skickas in till ett serviceställe.

Följande delar skall medfölja vid leverans:

- 1 **MEDISANA** Personvåg **PSM** med kroppsanalyfunktioner
- 3 batterier 1,5 V typ AAA, R03P
- 1 bruksanvisning

Förpackningar kan återanvändas eller lämnas till återvinning. Se till att förpackningsmaterial som inte längre behövs tas omhand på korrekt sätt. Upptäcks skador när produkten packas upp så kontakta omgående inköpsstället.



VARNING

Se till att förpackningsmaterial i plast hanteras utom räckhåll för barn. Kvävningrisk!

2.2 Prestanda

- Platt design, 26 mm hög
- Kvalitets-säkerhetsglas
- Kvalitets-sensorteknologi
- Åldersinmatning 6 – 100 år
- Längdinmatning 80 – 220 cm
- Idrottsläge
- Mätområde till 180 kg, 400 lb eller 28 st 4 lb
- Uppdelning i 100 g, 0,2 lb eller 1/4 lb
- Möjlighet att ställa om mellan KG, LB och ST
- Analys av kroppsfettet 3 - 50 % i 0,1 % steg
- Mätning av vattenhalten 20 - 75 i 0,1 steg
- Mätning av muskelandelen 20 - 75 i 0,1% steg
- Mätning av skelettvikt 0,5 - 8 kg i 0,1 kg steg
- Indikering av kaloribehov / dag i kcal
- 10 minnesplatser för lagring av data för 10 personer
- Direkt mätning av kroppsvikten
- Tydlig LCD-display med belysning
- Lätt att hantera
- Automatisk avstängning
- Indikering vid överbelastning
- Indikering vid svaga batterier
- Inklusive batterier 3 x 1,5 V typ AAA, R03P

2.3 Varför är det viktigt att känna till hur stor andel kroppsfett man har?

Människans kropp består bl.a. av vatten, fett och muskelmassa. En för hög eller för låg andel av fett kan leda till en ökad hälsorisk. Genom att personvågen kontrollerar hur hög andelen kroppsfett är stöder den med funktionerna för en kroppsanalys motivationen att uppnå och bibehålla en optimal kroppsvikt.

2.4 Hur fungerar personvågens funktioner för en kroppsanalys?

Personvågen mäter med hjälp av BIA (bioelektrisk impedans analys). Om du ställer dig barfota på metallplattorna leds mycket svaga elektriska strömmar in i din kropp. Vågen mäter de avvikelser som dessa signaler anger. De uppmätta värdena jämförs med personens egna data för ålder, kön, längd och vikt i relation till andelen kroppsfett.

**HÄNVISNINGAR**

Om man dricker, äter eller tränar excessivt, undergår en medicinsk behandling, under kvinnans menstruationscykel osv. påverkas mätresultaten.

Mätningarna av kroppsfettet samt av vattenhalten och musklerna är inte korrekta under en graviditet.

2.5 Förutsättningar för korrekta mätresultat

Tillförlitliga mätresultat uppnås endast under vissa förutsättningar:

- Väg dig alltid barfota
- Fötterna måste tryckas mot ytan vid elektroderna
- Stå upprätt
- Genomför mätningen ca 15 minuter efter det att du har stigit upp eller efter dusch eller bad, med lätt handdukstora fötter
- Väg dig om möjlig alltid vid samma tid på dagen
- Genomför inte någon mätning efter en ansträngande fysisk aktivitet. Vänta minst en timme efter en sådan aktivitet
- Fotsulorna får inte vara smutsiga. Om fotsulorna är mycket torra eller om de har förhårdnader kan man få ett felaktigt mätresultat.

Med hjälp av mätresultaten är det möjligt att på ett tillförlitligt sätt kontrollera utvecklingen av andelen kroppsfett, vattenhalten samt andelen kroppsmuskler, om man genomför mätningarna konsekvent.

Om mätningarna genomförs under skiftande omständigheter kan man erhålla avvikande mätvärden.

**HÄNVISNINGAR**

Uppgifterna i nedanstående tabeller tjänar endast som orientering. Om du har frågor gällande din andel av kroppsfett och din hälsa skall du rådfråga din läkare.

2.6 Område för andelen kroppsfett i %

<i>Kvinnor</i> (gäller även för idrottare)	ålder	låg	normal	hög	mycket hög
	6-15	3.0-16.0	16.1-21.0	21.1-29.6	29.7-50.0
	16-30	3.0-16.4	16.5-22.0	22.1-30.4	30.5-50.0
	31-60	3.0-17.0	17.1-22.4	22.5-31.4	31.5-50.0
	≥60	3.0-17.6	17.7-23.0	23.1-32.0	32.1-50.0

<i>Män</i> (gäller även för idrottare)	ålder	låg	normal	hög	mycket hög
	6-15	3.0-13.0	13.1-17.4	17.5-25.6	25.7-50.0
	16-30	3.0-13.6	13.7-18.0	18.1-26.4	26.5-50.0
	31-60	3.0-14.0	14.1-18.6	18.7-27.0	27.1-50.0
	≥60	3.0-14.4	14.5-19.0	19.1-28.0	28.1-50.0

Analys av värdet för kroppsfettet:

För en analys av ditt kroppsfettvärde – jämför ditt värde med tabellen för kroppsfett.

2.7 Område för andelen kroppsvatten i %

<i>Kvinnor</i> (gäller även för idrottare)	ålder	låg	normal	hög
	10-15	< 57	57-67	> 67
	16-30	< 47	47-57	> 57
	31-60	< 42	42-52	> 52
	61-80	< 37	37-47	> 47

<i>Män</i> (gäller även för idrottare)	ålder	låg	normal	hög
	10-15	< 58	58-72	> 72
	16-30	< 53	53-67	> 67
	31-60	< 47	47-61	> 61
	61-80	< 42	42-56	> 56

Analys av värdet för kroppsvatten:

För en analys av ditt värde för kroppsvatten – jämför ditt värde med tabellen för kroppsvatten.

2.8 Genomsnittlig andel av kroppsmuskler

Den genomsnittliga andelen av kroppsmuskler uppgår vid en ålder av 15 till 100 år hos kvinnor maximalt till 44 % (för idrottare max. 46 %) och hos män maximalt till 46 % (för idrottare max. 48 %). För en analys av din andel av kroppsmuskler skall du jämföra ditt värde med det här standardvärdet.

2.9 Andelen skelettmassa av kroppsvikten i kg

<i>Kvinnor</i> (gäller även för idrottare)	Kroppsvikt	<45	45-60	>60
	Genomsnittlig andel skelettmassa	max 3.0	4.2	max 6.5

<i>Män</i> (gäller även för idrottare)	Kroppsvikt	<60	60-75	>75
	Genomsnittlig andel skelettmassa	max 4.5	6,0	max 7.5

2.10
Dagligt kaloribehov
i förhållande till
kroppsvikten

<i>Kvinnor</i>	<i>ålder</i>	<i>Kroppsvikt (kg)</i>	<i>Kaloribehov (Kcal)</i>
	6-17	50	1265
	18-29	55	1298
	30-49	60	1302
	50-69	60	1242

<i>Män</i>	<i>ålder</i>	<i>Kroppsvikt (kg)</i>	<i>Kaloribehov (Kcal)</i>
	6-17	60	1620
	18-29	65	1560
	30-49	70	1561
	50-69	70	1505

<i>Idrottare (kvinnor)</i>	<i>ålder</i>	<i>Kroppsvikt (kg)</i>	<i>Kaloribehov (Kcal)</i>
	6-17	50	1445
	18-29	55	1498
	30-49	60	1490
	50-69	60	1332

<i>Idrottare (män)</i>	<i>ålder</i>	<i>Kroppsvikt (kg)</i>	<i>Kaloribehov (Kcal)</i>
	6-17	60	2030
	18-29	65	1810
	30-49	70	1761
	50-69	70	1605

3 Användning

3.1 Sätta i / byta batterier

Innan du tar din digitala våg i drift skall du lägga in de tre bifogade batterierna (1,5 V, typ AAA, R03P) i vågen. Öppna batterifacket ❶ på vågens undersida och lägg i de platta batterierna. Se till att polariteten stämmer (markeras i batterifacket). Sätt på batterilocket och tryck fast det så att det hörs att det hakar fast.

Byt batterier när symbolen för batteribyte, "Lo", visas på displayen ❸ eller om det inte visas något alls på displayen när vågen aktiveras.



VARNING SÄKERHETSANVISNINGAR FÖR BATTERI

- Montera inte isär batterierna!
- Rengör vid behov batteriernas och apparatens kontakter innan batterierna sätts in!
- Ta genast ut tomma batterier ur apparaten!
- Risk för läckage - undvik kontakt med hud, ögon och slemhinnor! Om du får batterisyra på något av ovanstående ställen: skölj genast rikligt med rent vatten och kontakta läkare!
- Kontakta läkare omedelbart om någon råkar svälja ett batteri!
- Byt alltid ut samtliga batterier samtidigt!
- Använd endast batterier av samma typ; blanda inte olika typer eller förbrukade och nya batterier!
- Sätt in batterierna rätt; beakta polariteten!
- Se till att batterifacket är ordentligt stängt!
- Ta ut batterierna ur apparaten om den inte ska användas under en längre tid!
- Förvara batterierna utom räckhåll för barn!
- Ladda inte batterierna! Explosionsrisk!
- Se till att batterierna inte kortsluts! Explosionsrisk!
- Släng inte batterierna i öppen eld! Explosionsrisk!
- Förvara oanvända batterier i förpackningen och inte i närheten av metallföremål - risk för kortslutning!
- Släng inte batterierna bland hushållssoporna; lämna in dem till ett insamlingsställe för farligt avfall/batterier!

3.2 Väga / "step-on"-funktion

1. Kontrollera att vågen står på en slät och stabil yta. Om vågen har flyttats precis innan du vill väga dig, måste den först initieras. Tryck då snabbt med foten på vågens mitt. På displayen visas "**0.0 kg**". Vågen stängs av och är sedan redo för "step-on"-funktionen.
Om vågen inte har flyttats före vägningen behöver detta inte göras.
2. Ställ dig på vågen och stå still. Vågen slås på automatiskt och på displayen visas först **③ "0.0 kg"**.
3. Vikten mäts, värdet blinkar två gånger och visas sedan konstant.
4. Gå av vågen. Sedan visas "**0.0 kg**". Vågen stängs av automatiskt efter ca 8 sekunder om inga funktioner aktiveras längre.

3.3 Ändra viktenhet

1. Tryck på ON/OFF-knappen **7** för att slå på vågen. På displayen visas "**0.0 kg**".
2. Vänd på vågen och välj önskad viktenhet (**kg - st - lb**) med den röda knappen **2**.

3.4 Programmera personliga data

I vågens minne går det att lagra datan till 10 personer: kön, ålder och längd. Vågen har förinställda värden. Dessa värden är: **kg, kvinna, 25 år, 165 cm**.

1. Tryck på ON/OFF-knappen **7** för att slå på vågen. På displayen blinkar lagringsplatsen och symbolen för kön visas.
2. Därefter visas de olika inställningarna för längd och ålder "- - - -" och "**0.0 kg**" på displayen.
3. Välj lagringsplats för din användarprofil (0-9) genom att trycka på knappen **▲ 5** och/eller **▼ 4**.
4. Tryck på SET-knappen **6** för att spara inställningen. På displayen blinkar symbolen för kön.

 = man  = kvinna  = man/
idrottare  = kvinna/
idrottare

5. Ställ in ditt kön genom att välja resp. symbol på displayen med **▲**-knappen **5** och/eller **▼**-knappen **4**. Om du är idrottare och mellan 15 och 50 år gammal, kan du välja idrottsläget här.

 = manlig idrottare  = kvinnlig idrottare



HÄNVISNING

Eftersom idrottare ofta har låg procent kroppsfett rekommenderas det att idrottsläget ställs in. I detta läge säkerställs det att det låga kroppsfettet inte leder till att vägen visar undervikt.

6. Tryck på SET-knappen **6** för att spara inställningen. Den förinställda kroppslängden blinkar på displayen.
7. Ställ in din kroppslängd med **▲**-knappen **5** och/eller **▼**-knappen **4**.
8. Tryck på SET-knappen **6** för att spara inställningen. Den förinställda åldern blinkar på displayen.
9. Ställ in din ålder med **▲**-knappen **5** och/eller **▼**-knappen **4**.
10. Tryck på SET-knappen **6** för att spara inställningen.
11. Inställningarna är klara. På displayen visas "**0.0 kg**".

Om du vill programmera fler lagringsplatser innan vågen stängs av kan du göra detta med **▲**-knappen **5** och/eller **▼**-knappen **4**. Gå till väga enligt ovanstående beskrivning och upprepa steg **4**. till **10**.. Om du inte trycker på någon knapp under ca 10 sekunder vid programmeringen, stängs vågen av automatiskt.

3.5

**Väga och mäta
värdet för
kropps fett,
vattenhalt och
andel
kropps muskler**

1. Tryck på ON/OFF-knappen **7** för att slå på vågen. På displayen blinkar lagringsplatsen.
2. Välj din lagringsplats (0 - 9) med knappen **▲ 5** och/eller **▼ 4**.
3. Dina sparade data visas.
4. När "**0.0 kg**" visas på displayen: gå barfota upp på vågen, stå sedan still. Ställ fötterna på elektroderna **8**. Först visas viktvärdet. Samtidigt rör sig symbolen "■■■■" över displayen; det betyder att kropps fett, vattenhalt och muskelandel mäts.
5. När symbolen "■■■■" slutar röra sig på displayen **3** är mätningen klar. På displayen visas först de uppmätta värdena för kropps fett, vattenhalt och kropps vikt och sedan värdena för muskelmassa, skelettvikt och kcal-behov. De uppmätta värdena visas tre gånger efter varandra i samma ordningsföljd. Därefter stängs vågen av automatiskt. Gå ned från vågen.

**HÄNVISNING**

- Man kan endast uppnå tillförlitliga mätresultat under vissa förutsättningar. Dessa har beskrivits under "**2.5 Förutsättningar för korrekta mätresultat**", sid. 101.
- Observera att den uppmätta muskelandelen även innehåller en viss andel vatten, som räknas med i mätresultatet. De uppmätta värdena för vattenhalt och muskelandel kan därför inte adderas.

3.6

Felmeddelanden**OL**

Vågen är överbelastad.

LO

Batteriet är svagt och måste bytas ut.

ERR

Fel vid mätningen.

Data har ej sparats.

4 Övrigt

4.1

**Rengöring
och värd**

- Ta alltid ur batterierna innan du rengör vågen.
- Använd inte starka rengöringsmedel eller hårda borstar.
- Rengör fotplattorna och elektroderna med en mjuk, lätt fuktad trasa efter användningen. Använd absolut inte starka rengöringsmedel eller alkohol.
- Det får inte tränga in vatten i vågen. Doppa aldrig ned apparaten i vatten. Använd inte vågen förrän den är helt torr.
- Utsätt inte vågen för direkt solbestrålning; skydda den mot smuts och fukt.
- Förvara inte vågen upprättstående - batterierna kan läcka.
- Ta ur batterierna ur vågen om du inte tänker använda den under en längre tid. Annars finns det risk för att batterierna börjar läcka.

4.2 Hänvisning gällande avfallshantering



Denna apparat får inte kastas i hushållssoporna.

Varje konsument måste lämna in alla elektriska eller elektroniska apparater till motsvarande insamlingsställen, oberoende av om apparaterna innehåller skadliga ämnen eller ej, så att de kan omhändertas på ett miljövänligt sätt. Ta alltid ut batterierna innan Ni kastar apparaten. Kasta inte förbrukade batterier i hushållssoporna utan lämna dem till återvinningsstation eller till batteriinsamling i fackhandeln.

Kontakta kommunen eller återförsäljaren för att få information om återvinning.

4.3 Teknisk Data

Namn och modell	: MEDISANA Personvåg PSM med kroppsanalysfunktioner
Spänningsförsörjning	: 4,5 V = , 3 x 1,5 V batterier (typ AAA, R03P)
Indikeringsystem	: digital indikering
Minne	: för 10 personer
Mätområde	: till 180 kg, 400 lb eller 28 st 4 lb
Maximal mätavvikelse	: ± 1 %
Andel kroppsfett	: 3 - 50 % i 0,1 % steg
Andel kroppsvatten	: 20 - 75 % i 0,1 % steg
Andel muskelmassa	: 20 - 75 % i 0,1 % steg
Andel skelettmassa	: 0,5 - 8 kg i 0,1 kg steg
Delning	: 100 g, 0,2 lb eller 1/4 lb
Automatisk avstängning	: efter ca 8 Sek.
Mått (L x B x H)	: ca 32 cm x 32 cm x 2,6 cm
Vikt	: ca 2,45 kg
Driftsmiljö	: temperatur 0 - 40 °C / 32 - 104 °F 85 % luftfuktighet
Artikelnummer	: 40445
EAN nummer	: 40 15588 40445 0



**Som följd av ständigt pågående produktförbättringar
förbehåller vi oss rätten till tekniska förändringar samt
förändringar i utförande.**

**Garanti och
förutsättningar
för reparationer**

Kontakta inköpsstället vid garantifrågor, eller tag kontakt med kundtjänst direkt. Måste produkten skickas in så bifoga uppgifter om defekten samt en kopia av inköpskvittot.

Följande garantiförutsättningar gäller:

1. På **MEDISANA** produkter lämnas tre års garanti, från inköpsdatum. Inköpsdatum ska vid garantiförehavanden förevisas med inköpskvitto eller faktura.
2. Felaktigheter på grund av material- eller tillverkningsfel åtgärdas kostnadsfritt under garantiperioden.
3. Utförande av garantiåtagande leder inte till förlängning av garantiperioden; detta gäller för själva produkten så väl som för utbytta komponenter.
4. Garantin gäller inte för:
 - a. Alla skador som uppkommer på grund av felaktig hantering, t.ex. vid icke beaktande av bruksanvisningen.
 - b. Skador som kan härledas till iordningsställande eller ingrepp utförda av köparen eller annan, ej auktoriserad, person.
 - c. Transportskador som uppkommit under transport från tillverkaren till användaren eller vid insändning till kundtjänst.
 - d. Tillbehör som utsätts för normalt slitage (batterier o.s.v.).
5. Ansvar för direkta eller indirekta följdskador som förorsakas av produkten är uteslutet, även om skadan på produkten godkänns som garantiåtagande.

 **MEDISANA AG**

Itterpark 7-9
40724 Hilden
Tyskland
Tel.: +49 (0) 2103 / 2007-60
Fax: +49 (0) 2103 / 2007-626
eMail: info@medisana.de
Internet: www.medisana.de

Serviceadressen finns på sista sidan.



ΣΗΜΑΝΤΙΚΕΣ ΥΠΟΔΕΙΞΕΙΣ! ΦΥΛΑΞΤΕ ΤΙΣ ΟΠΩΣΔΗΠΟΤΕ!

Πριν χρησιμοποιήσετε τη συσκευή μελετήστε προσεκτικά τις οδηγίες χρήσης και ιδιαίτερα τις οδηγίες ασφαλείας και φυλάξτε το εγχειρίδιο για μελλοντική χρήση. Όταν δίνετε τη συσκευή σε άλλα άτομα, δώστε μαζί και αυτό το εγχειρίδιο χρήσης.

Επεξήγηση συμβόλων



Αυτό το εγχειρίδιο οδηγιών ανήκει σε αυτήν τη συσκευή. Περιλαμβάνει σημαντικές πληροφορίες για την έναρξη της λειτουργίας και τη μεταχείριση. Μελετήστε ολόκληρο το εγχειρίδιο οδηγιών. Αν δεν τηρηθούν οι οδηγίες αυτού του εγχειριδίου, μπορούν να προκληθούν σοβαροί τραυματισμοί ή και ζημιές στη συσκευή.



ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Αυτές οι προειδοποιητικές υποδείξεις πρέπει να τηρηθούν ώστε να αποφευχθούν οι πιθανοί τραυματισμοί του χρήστη.



ΠΡΟΣΟΧΗ

Αυτές οι υποδείξεις πρέπει να τηρηθούν ώστε να αποφευχθούν οι πιθανές ζημιές στη συσκευή.



ΥΠΟΔΕΙΞΗ

Αυτές οι υποδείξεις σας δίνουν πρόσθετες χρήσιμες πληροφορίες για την εγκατάσταση και τη λειτουργία.



Αριθμός LOT



Παραγωγός

GR

1 Οδηγίες για την ασφάλεια

MEDISANA®



Οδηγίες για την ασφάλεια

- Χρησιμοποιείτε τη συσκευή μόνο για τον σκοπό προορισμού της και σύμφωνα με τις οδηγίες χρήσης.
- Σε περίπτωση ακατάλληλης χρήσης διαγράφεται κάθε εγγυητική αξίωση.
- Η ζυγαριά έχει σχεδιαστεί για την οικιακή χρήση. Δεν προβλέπεται για επαγγελματική χρήση σε νοσοκομεία ή άλλα ιατρικά ιδρύματα.
- Για κάθε θεραπεία ή δίαιτα σχετικά με υπερβολικό ή ανεπαρκές βάρος είναι απαραίτητη η παροχή συμβουλών από εξειδικευμένο προσωπικό (ιατρός, διατολόγος). Οι τιμές που παρέχει η ζυγαριά έχουν υποστηρικτική λειτουργία.
- Αυτή η συσκευή δεν είναι κατάλληλη για γυναίκες που βρίσκονται σε εγκυμοσύνη!
- Αυτή η ζυγαριά δεν είναι κατάλληλη για άτομα με βηματοδότες ή άλλα ιατρικά εμφυτεύματα. Σε περίπτωση σακχαρώδους διαβήτη ή άλλων ιατρικών/σωματικών περιορισμών ενδέχεται τα στοιχεία της περιεκτικότητας λιπαρών του σώματος να είναι ανακριβή. Το ίδιο ισχύει και για καλά γυμνασμένα άτομα.
- Απαγορεύεται η χρήση της συσκευής από άτομα (συμπεριλαμβανομένων παιδιών) με περιορισμένες φυσικές ή πνευματικές ικανότητες, έλλειψη αισθήσεων, εμπειρίας και/ή γνώσης, εάν δεν επιτηρούνται για την ασφάλειά τους από κάποιο αρμόδιο άτομο που θα τους δίνει οδηγίες για τη χρήση της συσκευής.
- Θα πρέπει να παρακολουθείτε τα παιδιά ώστε να βεβαιώνετε πως δεν παίζουν με τη συσκευή.
- Μη χρησιμοποιείτε τη συσκευή σε περίπτωση που η συσκευή δεν λειτουργεί άψογα, αν έπεσε κάτω ή μέσα σε νερό ή αν παρουσιάζει βλάβη.
- Τοποθετήστε τη ζυγαριά σε σημείο όπου δεν εμφανίζονται ακραίες θερμοκρασίες και υπερβολική υγρασία αέρα.



- Προφυλάξτε τη συσκευή από την υγρασία. Διατηρείτε τη ζυγαριά μακριά από νερό.
- Η επιφάνεια της ζυγαριάς γλιστράει, όταν υπάρχει υγρασία ή είναι βρεγμένη. Διατηρείτε την επιφάνεια στεγνή.



- **Κίνδυνος ανατροπής!**
Μην τοποθετείτε ποτέ τη ζυγαριά σε ανώμαλη επιφάνεια. Μην ανεβαίνετε ποτέ πάνω στη ζυγαριά μόνο από μία γωνιά της ζυγαριάς. Μην στέκεστε κατά το ζύγισμα μονόπλευρα ούτε στην άκρη της ζυγαριάς.



- **Κίνδυνος ολίσθησης!**
Μην ανεβαίνετε ποτέ πάνω στη ζυγαριά με υγρά πόδια. Μην ανεβαίνετε ποτέ πάνω στη ζυγαριά με κάλτσες. 5



- Τοποθετήστε τη ζυγαριά σε σταθερή και επίπεδη επιφάνεια. Μαλακές και ανώμαλες επιφάνειες είναι ακατάλληλες για το ζύγισμα και οδηγούν σε ανακριβείς μετρήσεις.

1 Οδηγίες για την ασφάλεια / 2 Χρήσιμες πληροφορίες

GR



- Να ζυγίζετε πάντα με την ίδια ζυγαριά, στο ίδιο σημείο και πάνω στο ίδιο υπόστρωμα.
- Να ζυγίζετε χωρίς ρούχα, κάλτσες και παπούτσια, πριν από τα γεύματα και πάντα την ίδια ώρα της ημέρας.
- Η ζυγαριά διαθέτει όρια ζυγίσματος έως 180 kg (396 lb / 28 st 4 lb). Μην υπερφορτώνετε τη ζυγαριά, καθώς αυτό θα μπορούσε να προκαλέσει μη αναστρέψιμες βλάβες.
- Χειρίζεστε προσεκτικά τη ζυγαριά. Αποφεύγετε χτυπήματα και κραδασμούς της ζυγαριάς. Μην την αφήνετε να πέσει κάτω και μην ρίχνετε αντικείμενα πάνω σε αυτήν.
- Μην επιχειρήσετε να αποσυναρμολογήσετε τη συσκευή, διότι διαφορετικά δεν ισχύει η εγγύηση. Εκτός από τις μπαταρίες η συσκευή αυτή δεν διαθέτει άλλα εξαρτήματα, τα οποία μπορεί να συντηρεί ο χρήστης.
- Σε περίπτωση βλαβών, μην επισκευάζετε μόνοι σας τη συσκευή, διότι έτσι εκπίπτει κάθε εγγυητική αξίωση. Αναθέστε τις επισκευές μόνο σε αρμόδιες υπηρεσίες σέρβις.
- Μετά τη χρήση καθαρίζετε την επιφάνεια έδρασης και τα ηλεκτρόδια με ένα ελαφρώς υγρό πανί. Μην χρησιμοποιείτε απορρυπαντικά και μην εμβαπτίζετε τη συσκευή στο νερό.
- Μην αποθηκεύετε τη ζυγαριά σε όρθια θέση, προκειμένου να αποφευχθεί περίπτωση διαρροής των μπαταριών.
- Σε περίπτωση που έχετε την πρόθεση να μην χρησιμοποιήσετε τη συσκευή για μεγάλο χρονικό διάστημα, απομακρύνετε τις μπαταρίες.

2 Χρήσιμες πληροφορίες

Σας ευχαριστούμε πολύ

Ευχαριστούμε πολύ για την εμπιστοσύνη σας και συγχαρητήρια! Με την ατομική ζυγαριά **PSM** με λειτουργίες ανάλυσης του σώματος αποκτήσατε ένα προϊόν ποιότητας **MEDISANA**. Η συσκευή αυτή προορίζεται για το ζύγισμα και τον υπολογισμό περιεκτικότητας λιπαρών του σώματος, περιεκτικότητας νερού και αναλογίας μυών του σώματος σε ανθρώπους. Για να επιτύχετε τα επιθυμητά αποτελέσματα και για να χαρείτε για πολλά χρόνια την ατομική σας ζυγαριά **PSM** με λειτουργίες ανάλυσης του σώματος της **MEDISANA**, σας προτείνουμε να διαβάσετε προσεκτικά τις ακόλουθες οδηγίες χρήσης και περιποίησης.

2.1 Περιεχόμενο παράδοσης και συσκευασία

Ελέγξτε αρχικά την πληρότητα της συσκευής και δεν παρουσιάζει καμία ζημιά. Σε περίπτωση αμφιβολίας μη θέτετε τη συσκευή σε λειτουργία και στείλτε τη στο τμήμα σέρβις για επισκευή.

Το περιεχόμενο παράδοσης συμπεριλαμβάνει:

- 1 Ατομική ζυγαριά **PSM** με λειτουργίες ανάλυσης του σώματος **MEDISANA**
- 3 μπαταρίες 1,5 V τύπου AAA, R03P
- 1 οδηγίες χρήσης

Οι συσκευασίες είναι επαναχρησιμοποιήσιμες ή μπορούν να ανακυκλωθούν στον κύκλο πρώτων υλών. Σας παρακαλούμε να αποσύρετε το υλικό συσκευασίας που δεν χρησιμοποιείται πλέον σύμφωνα με τους κανονισμούς. Σε περίπτωση που κατά την αφαίρεση της συσκευής από τη συσκευασία διαπιστώσετε κάποια βλάβη οφειλόμενη στη μεταφορά, σας παρακαλούμε να απευθυνθείτε αμέσως στον έμπορό σας.



ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Προσέχετε ώστε τα πλαστικά συσκευασίας να μην περιέλθουν σε παιδικά χέρια. Υπάρχει κίνδυνος ασφυξίας!

2.2 Χαρακτηριστικά επίδοσης

- Λεπτός σχεδιασμός, ύψος 26 mm
- Γυαλί ασφαλείας υψηλής ποιότητας
- Τεχνολογία αισθητήρων υψηλής ποιότητας
- Καταχώρηση ηλικίας από 6 – 100 έτη
- Καταχώρηση ύψους από 80 έως 220 cm
- Λειτουργία αθλητών
- Ορια ζυγίσματος – 180 kg ή – 396 lb και 28 st 4 lb
- Υποδιαίρεση 100 g ή 0,2 lb και 1/4 lb
- Δυνατότητα μεταγωγής μεταξύ kg ή lb και st
- Ανάλυση λιπαρών σώματος 3 – 50 % σε βήματα 0,1 %
- Μέτρηση ποσοστού νερού 20 – 75 % σε βήματα 0,1 %
- Μέτρηση αναλογίας μυών 20 – 75 % σε βήματα 0,1 %
- Μέτρηση οστικής μάζας 0,5 - 8 kg σε βήματα 0,1 kg
- Ένδειξη αναγκαίων θερμίδων ανά ημέρα σε Kcal
- 10 θέσεις μνήμης για αποθήκευση των δεδομένων 10 ατόμων
- Άμεση μέτρηση βάρους του σώματος
- Συνοπτική οθόνη LCD με φωτισμό
- Εύκολος χειρισμός
- Αυτόματη απενεργοποίηση
- Ένδειξη σε περίπτωση υπερφόρτωσης
- Ένδειξη αδύναμης μπαταρίας
- Με 3 μπαταρίες 1,5 V τύπου AAA, R03P

2.3 Γιατί είναι σημαντικό να γνωρίζουμε την περιεκτικότητα λιπαρών του σώματός μας?

Το ανθρώπινο σώμα αποτελείται μεταξύ άλλων από νερό, λιπαρά και μάζα μυών. Σε περίπτωση υψηλής ή χαμηλής περιεκτικότητας λιπαρών ενδέχεται να σημειωθεί αύξηση του κινδύνου υγείας. Με την παρακολούθηση της περιεκτικότητας λιπαρών του σώματος η ζυγαριά υποστηρίζει με τις λειτουργίες ανάλυσης του σώματος τα κίνητρα επίτευξης ή διατήρησης του ιδανικού βάρους του σώματος.

2.4 Πώς λειτουργεί η ατομική ζυγαριά με λειτουργίες ανάλυσης του σώματος?

Η ατομική ζυγαριά μετράει μέσω του συστήματος BIA (Bioelektrische Impedanz Analyse = Βιοηλεκτρική Ανάλυση Αντίστασης). Όταν στέκεστε με γυμνά πόδια στις μεταλλικές πλάκες, οδηγούνται πολύ ασθενή ηλεκτρικά ρεύματα στο σώμα σας. Η ζυγαριά μετράει τις αποκλίσεις, τις οποίες παρουσιάζουν τα σήματα αυτά. Οι μετρηθείσες τιμές συγκρίνονται και συμψηφίζονται με τα ατομικά δεδομένα όπως ηλικία, φύλο, ύψος και βάρος ως προς την περιεκτικότητα λιπαρών του σώματος.

**ΥΠΟΔΕΙΞΕΙΣ**

Υπερβολική πόση, υπερβολικό φαγητό, υπερβολική γυμναστική, ιατρική θεραπεία, ο κύκλος της εμμήνου ροής κ.λπ. επηρεάζουν τα αποτελέσματα μέτρησης. Οι μετρήσεις λιπαρών σώματος, περιεκτικότητας νερού και μυών δεν είναι ακριβείς για γυναίκες κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης.

2.5 Προϋποθέσεις για σωστά αποτελέσματα μέτρησης

Αξιόπιστα αποτελέσματα μέτρησης μπορούν να σημειωθούν μόνο υπό ορισμένες προϋποθέσεις:

- Μετράτε πάντα με γυμνά πόδια.
- Τα πόδια πρέπει να εφάπτονται σταθερά στα ηλεκτρόδια στην επιφάνεια έδρασης.
- Να στέκεστε σε όρθια στάση.
- Προβείτε σε μέτρηση περίπου 15 λεπτά μετά από το σήκωμα από το κρεβάτι σας ή μετά το λουτρό σας ή μπάνιο σας, με ελαφρώς σκουπισμένα πόδια με πετσέτα.
- Η μέτρηση να γίνεται εάν είναι δυνατόν την ίδια ώρα της ημέρας.
- Μην μετράτε μετά από κουραστική σωματική εργασία, αλλά περιμένετε τουλάχιστον μία ώρα.
- Οι πατούσες δεν επιτρέπεται να είναι λερωμένες. Σε περίπτωση αποξηραμένων ή κερατινοποιημένων ποδιών ενδέχεται να σημειωθούν εσφαλμένα αποτελέσματα μετρήσεων.

Με τα αποτελέσματα μετρήσεων ο αξιόπιστος έλεγχος της περιεκτικότητας λιπαρών του σώματος, η περιεκτικότητα νερού και η αναλογία μάζας μυών είναι εφικτός μόνο εφόσον οι μετρήσεις γίνονται με συνέπεια. Οι μετρήσεις υπό τροποποιημένες συνθήκες ενδέχεται να δώσουν άλλες τιμές μέτρησης.

**ΥΠΟΔΕΙΞΕΙΣ**

Τα στοιχεία στους πίνακες που ακολουθούν είναι απλώς κατατοπιστικά. Εάν έχετε ερωτήσεις σχετικά με την περιεκτικότητα λιπαρών του σώματός σας και την υγεία σας, συμβουλευτείτε τον ιατρό σας.

2.6 Ορια περιεκτικότητας λιπαρών του σώματος σε %

Θήλυ (ίδιες τιμές για αθλήτριες)	Ηλικία	ελάχιστη	Κανονική	Υψηλή	πολύ υψηλή
	6-15	3.0-16.0	16.1-21.0	21.1-29.6	29.7-50.0
	16-30	3.0-16.4	16.5-22.0	22.1-30.4	30.5-50.0
	31-60	3.0-17.0	17.1-22.4	22.5-31.4	31.5-50.0
	≥60	3.0-17.6	17.7-23.0	23.1-32.0	32.1-50.0

Αρρεν (ίδιες τιμές για αθλητές)	Ηλικία	ελάχιστη	Κανονική	Υψηλή	πολύ υψηλή
	6-15	3.0-13.0	13.1-17.4	17.5-25.6	25.7-50.0
	16-30	3.0-13.6	13.7-18.0	18.1-26.4	26.5-50.0
	31-60	3.0-14.0	14.1-18.6	18.7-27.0	27.1-50.0
	≥60	3.0-14.4	14.5-19.0	19.1-28.0	28.1-50.0

Ανάλυση της τιμής περιεκτικότητας λιπαρών του σώματος:

Για την ανάλυση της τιμής περιεκτικότητας λιπαρών του σώματός σας, συγκρίνετε την τιμή σας με τον πίνακα περιεκτικότητας λιπαρών του σώματος.

**2.7
Ορια
περιεκτικότητας
νερού του σώματος
σε %**

Θήλυ (ίδιες τιμές για αθλήτριες)	Ηλικία	Χαμηλή	Κανονική	Υψηλή
	10-15	< 57	57-67	> 67
	16-30	< 47	47-57	> 57
	31-60	< 42	42-52	> 52
	61-80	< 37	37-47	> 47

Αρρεν (ίδιες τιμές για αθλητές)	Ηλικία	Χαμηλή	Κανονική	Υψηλή
	10-15	< 58	58-72	> 72
	16-30	< 53	53-67	> 67
	31-60	< 47	47-61	> 61
	61-80	< 42	42-56	> 56

Ανάλυση της τιμής περιεκτικότητας νερού του σώματος:

Για την ανάλυση της τιμής περιεκτικότητας νερού του σώματός σας, συγκρίνετε την τιμή σας με τον πίνακα περιεκτικότητας νερού του σώματος.

**2.8
Μέσος όρος
αναλογίας μιών
σώματος**

Ο μέσος όρος αναλογίας μιών σώματος ανέρχεται σε ηλικία 15 έως 100 ετών σε γυναίκες το ανώτερο σε 44 % (σε αθλούμενες/αθλήτριες έως και 46 %) και σε άνδρες το ανώτερο σε 46 % (σε αθλούμενους/αθλητές έως και 48 %). Για ανάλυση της μυϊκής μάζας του δικού σας σώματος συγκρίνετε τη δική σας τιμή με τη δοθείσα στάνταρ τιμή.

**2.9
Ποσοστό οστού
στο σωματικό
βάρος σε kg**

Θήλυ (ίδιες τιμές για αθλήτριες)	Σωματικό βάρος	<45	45-60	>60
	Μέση οστική μάζα	max 3.0	4.2	max 6.5

Αρρεν (ίδιες τιμές για αθλητές)	Σωματικό βάρος	<60	60-75	>75
	Μέση οστική μάζα	max 4.5	6,0	max 7.5

2.10
Ημερήσιες
θερμιδικές ανάγκες,
βάσει σωματικού
βάρους

Θήλυ	Ηλικία	Σωματικό βάρος (kg)	Θερμιδικές ανάγκες (Kcal)
	6-17	50	1265
	18-29	55	1298
	30-49	60	1302
	50-69	60	1242

Άρρεν	Ηλικία	Σωματικό βάρος (kg)	Θερμιδικές ανάγκες (Kcal)
	6-17	60	1620
	18-29	65	1560
	30-49	70	1561
	50-69	70	1505

Αθλούμενες Αθλήτριες	Ηλικία	Σωματικό βάρος (kg)	Θερμιδικές ανάγκες (Kcal)
	6-17	50	1445
	18-29	55	1498
	30-49	60	1490
	50-69	60	1332

Αθλούμενοι Αθλητές	Ηλικία	Σωματικό βάρος (kg)	Θερμιδικές ανάγκες (Kcal)
	6-17	60	2030
	18-29	65	1810
	30-49	70	1761
	50-69	70	1605

3 Εφαρμογή

3.1 Τοποθέτηση / αντικατάσταση μπαταριών

Πριν θέσετε σε λειτουργία την ψηφιακή ζυγαριά σας, βάλτε στη συσκευή τις τρεις συνοδευτικές μπαταρίες 1,5 V (τύπου AAA, R03P). Ανοίξτε το χώρο μπαταριών **1** στην κάτω πλευρά της συσκευής και τοποθετήστε μέσα τις μπαταρίες. Λάβετε υπόψη σας την πολικότητα (σχετική απεικόνιση στο χώρο μπαταριών). Τοποθετήστε το καπάκι του χώρου μπαταριών πάλι στη θέση του και πιέστε το μέχρι να ακούσετε ότι έχει ασφαλίσει. Αντικαταστήστε τις μπαταρίες, όταν το σύμβολο αντικατάστασης μπαταριών "Lo" εμφανίζεται στην οθόνη **3** ή όταν η οθόνη μετά την ενεργοποίηση της συσκευής παραμένει κενή.



ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ ΥΠΟΔΕΙΞΕΙΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ ΜΠΑΤΑΡΙΩΝ

- Μην αποσυναρμολογείτε τις μπαταρίες!
- Πριν από την τοποθέτηση των μπαταριών καθαρίστε, αν χρειάζεται, τις επαφές μπαταριών και συσκευής!
- Αφαιρείτε άμεσα από τη συσκευή τις άχρηστες μπαταρίες!
- Αυξημένος κίνδυνος διαρροής, αποφεύγετε την επαφή με το δέρμα, τα μάτια και τους βλεννογόνους! Σε περίπτωση που έρθετε σε επαφή με οξέα μπαταριών ξεπλύνετε αμέσως το προσβλημένο σημείο με καθαρό νερό και συμβουλευτείτε έναν γιατρό!
- Αν καταπιείτε μία μπαταρία τότε συμβουλευτείτε αμέσως έναν γιατρό!
- Πάντα να αντικαθιστάτε όλες τις μπαταρίες ταυτόχρονα!
- Να χρησιμοποιείτε μόνο μπαταρίες του ίδιου τύπου! Να μην χρησιμοποιείτε μπαταρίες διαφορετικού τύπου ούτε και χρησιμοποιημένες μαζί με καινούργιες!
- Τοποθετείτε τις μπαταρίες σωστά, προσέχετε την πολικότητα!
- Ο χώρος των μπαταριών πρέπει να παραμένει καλά σφραγισμένος!
- Αφαιρείτε τις μπαταρίες από τη συσκευή αν δεν πρόκειται να τη χρησιμοποιήσετε για μεγάλο διάστημα!
- Κρατάτε τις μπαταρίες μακριά από τα παιδιά!
- Μην επαναφορτίζετε τις μπαταρίες! Υπάρχει κίνδυνος έκρηξης!
- Μην τις βραχυκυκλώνετε! Υπάρχει κίνδυνος έκρηξης!
- Μην τις πετάτε στην φωτιά! Υπάρχει κίνδυνος έκρηξης!
- Αποθηκεύετε τις αχρησιμοποίητες μπαταρίες στη συσκευασία και όχι κοντά σε μεταλλικά αντικείμενα, για να αποφευχθεί η περίπτωση βραχυκυκλώματος!
- Μην πετάτε τις άχρηστες μπαταρίες στα οικιακά απορρίμματα, αλλά στα ειδικά απορρίμματα ή στα σημεία συλλογής στα ειδικά καταστήματα!

3.2 Μόνο ζύγισμα / Λειτουργία “Step on”





1. Φροντίστε η ζυγαριά να πατάει σε σταθερό και επίπεδο έδαφος. Αν θέλετε απλώς να ζυγιστείτε, και μόλις προηγουμένως είχατε μετακινήσει τη ζυγαριά, θα πρέπει σε πρώτη φάση να αποκαταστήσετε τις αρχικές συνθήκες. Πατήστε λοιπόν σύντομα με το πόδι στο κέντρο της επιφάνειας ζύγισης. Στην οθόνη εμφανίζεται η ένδειξη “0,0 kg”. Αν η ζυγαριά έχει απενεργοποιηθεί, τότε είναι έτοιμη για τη λειτουργία “Step on”. Αν είχε προηγηθεί μετακίνηση της ζυγαριάς, η διαδικασία αυτή δεν ισχύει.
2. Ανεβείτε στη ζυγαριά και παραμείνετε ακίνητοι. Η συσκευή ενεργοποιείται αυτόματα και στην οθόνη **3** εμφανίζεται για λίγο η ένδειξη “0,0 kg”.
3. Πραγματοποιείται μέτρηση του βάρους σας, η τιμή αναβοσβήνει δύο φορές και στη συνέχεια προβάλλεται σταθερά.
4. Κατεβείτε από τη ζυγαριά. Η ένδειξη αλλάζει σε “0,0 kg”. Μετά από 8 δευτερόλεπτα η ζυγαριά απενεργοποιείται αυτόματα, αν δεν γίνει κάποιος άλλος χειρισμός.

3.3 Αλλαγή μονάδας βάρους

1. Πατήστε το πλήκτρο ON/OFF **7**, για να ενεργοποιήσετε τη ζυγαριά. Στην οθόνη εμφανίζεται η ένδειξη **"0,0 kg"**.
2. Αναποδογυρίστε τη ζυγαριά και με πάτημα του κόκκινου κουμπιού **2** επιλέξτε την επιθυμητή μονάδα βάρους (**kg - st - lb**).

3.4 Προγραμματισμός ατομικών δεδομένων

Η ζυγαριά μπορεί να αποθηκεύσει τα δεδομένα 10 ατόμων για το φύλο, την ηλικία και το ύψος. Η ζυγαριά έχει προρυθμισμένες τιμές. Αυτές οι τιμές είναι: **kg, γυναίκα, 25 ετών, 165 cm**.

1. Πατήστε το πλήκτρο ON/OFF **7**, για να ενεργοποιήσετε τη ζυγαριά. Στην οθόνη αναβοσβήνει η θέση μνήμης με την ένδειξη που αφορά το φύλο.
2. Στη συνέχεια εμφανίζονται διαδοχικά στην οθόνη οι θέσεις ρύθμισης για το ύψος και την ηλικία, "- - -" και **"0,0 kg"**.
3. Με πάτημα του πλήκτρου **▲ 5** και/ή του πλήκτρου **▼ 4** επιλέγετε την επιθυμητή θέση μνήμης για το προφίλ χρήστη (0 - 9).
4. Για να αποθηκεύσετε τη ρύθμιση πατήστε το πλήκτρο SET **6**. Στην οθόνη αρχίζει να αναβοσβήνει το σύμβολο για το φύλο.
 = άνδρας  = γυναίκα  = άνδρας/αθλητής  = γυναίκα/αθλήτρια
5. Εισάγετε το φύλο σας με επιλογή του κατάλληλου συμβόλου στην οθόνη με το πλήκτρο **▲ 5** και/ή του πλήκτρου **▼ 4**. Αν αθλείστε και η ηλικία σας είναι μεταξύ 15 και 50 έτη, μπορείτε στη ρύθμιση αυτή να επιλέξετε τη λειτουργία αθλητή.

 = αθλητής  = αθλήτρια



ΥΠΟΔΕΙΞΗ

Επειδή οι αθλητές έχουν κατά κανόνα πολύ μικρότερο ποσοστό λίπους στο σώμα συνιστάται η επιλογή της λειτουργίας αθλητών. Αυτή η λειτουργία φροντίζει ώστε το αθλητικό σώμα να μην εμφανίζεται ως υπέρβαρο λόγω του μικρότερου ποσοστού λίπους.

6. Για να αποθηκεύσετε τη ρύθμιση πατήστε το πλήκτρο SET **6**. Στην οθόνη αρχίζει να αναβοσβήνει το προρυθμισμένο ύψος.
7. Ρυθμίστε το ύψος σας με το πλήκτρο **▲ 5** και/ή το πλήκτρο **▼ 4**.
8. Για να αποθηκεύσετε τη ρύθμιση πατήστε το πλήκτρο SET **6**. Στην οθόνη αρχίζει να αναβοσβήνει η προρυθμισμένη ηλικία.
9. Ρυθμίστε τώρα την ηλικία σας με το πλήκτρο **▲ 5** και/ή το πλήκτρο **▼ 4**.
10. Για να αποθηκεύσετε τη ρύθμιση πατήστε το πλήκτρο SET **6**.
11. Η διαδικασία ρύθμισης έχει πλέον ολοκληρωθεί. Στην οθόνη προβάλλεται η ένδειξη **"0,0 kg"**.

Πριν απενεργοποιηθεί η συσκευή μπορείτε να πατήσετε το πλήκτρο **▲ 5** και/ή το πλήκτρο **▼ 4**, προκειμένου να προγραμματίσετε περισσότερες θέσεις μνήμης. Ακολουθήστε τη διαδικασία που περιγράφηκε προηγουμένως και επαναλάβετε τα βήματα 4 έως 10. Αν κατά τη διάρκεια της διαδικασίας προγραμματισμού δεν πατήσετε κανένα πλήκτρο για 10 δευτερόλεπτα, η ζυγαριά απενεργοποιείται αυτόματα.

GR

3 Εφαρμογή / 4 Διάφορα

MEDISANA®

3.5

Ζύγισμα και μέτρηση τιμής λιπαρών του σώματος, περιεκτικότητας νερού και αναλογίας μυών του σώματος

1. Πατήστε το πλήκτρο ON/OFF **7**, για να ενεργοποιήσετε τη ζυγαριά. Στην οθόνη αναβοσβήνει η θέση μνήμης.
2. Με πάτημα του πλήκτρου **▲ 5** και/ή του πλήκτρου **▼ 4** επιλέγετε την προσωπική σας θέση μνήμης (0 - 9).
3. Τα αποθηκευμένα προσωπικά σας στοιχεία προβάλλονται.
4. Μόλις στην οθόνη εμφανιστεί η ένδειξη **"0,0 kg"**, ανεβείτε ξυπόλητοι στη ζυγαριά και παραμείνετε ακίνητοι. Τοποθετήστε τα πόδια σας πάνω στα ηλεκτρόδια **8**. Στην αρχή εμφανίζεται το βάρος. Ταυτόχρονα εμφανίζεται στην οθόνη ένα κινούμενο σύμβολο "■■■■", το οποίο υποδεικνύει ότι πραγματοποιείται μέτρηση της τιμής σωματικού λίπους, της περιεκτικότητας σε νερό και της μυϊκής μάζας.
5. Όταν το σύμβολο "■■■■" στην οθόνη **3** ακινητοποιηθεί, οι τιμές σταθεροποιούνται. Στην οθόνη προβάλλονται οι μετρηθείσες τιμές για το σωματικό λίπος, την περιεκτικότητα σε νερό, το σωματικό βάρος και στη συνέχεια για τη μυϊκή και την οστική μάζα καθώς και για τις θερμοδικές ανάγκες. Οι μετρηθείσες τιμές εμφανίζονται εναλλάξ με την ίδια ακολουθία ακόμα δύο φορές. Στη συνέχεια η ζυγαριά απενεργοποιείται αυτόματα. Κατεβείτε από τη ζυγαριά.

**ΥΠΟΔΕΙΞΗ**

- Αξιοπίστα αποτελέσματα μέτρησης μπορούν να σημειωθούν μόνο υπό ορισμένες προϋποθέσεις, όπως περιγράφηκε στο ψηφίο **"2.5 Προϋποθέσεις για σωστά αποτελέσματα μέτρησης"**, σελ. 113.
- Λάβετε υπόψη σας, ότι στη μετρηθείσα μυϊκή μάζα εμπεριέχεται και ένα συγκεκριμένο ποσοστό νερού, το οποίο περιλαμβάνεται στο αποτέλεσμα της μέτρησης. Γι' αυτό και οι τιμές που μετρήθηκαν για την περιεκτικότητα σε νερό και τη μυϊκή μάζα του σώματός σας μπορούν να προστεθούν.

3.6

Μηνύματα σφάλματος**OL**

Η ζυγαριά είναι υπερφορτωμένη.

LO

Οι μπαταρίες είναι πολύ αδύνατες και πρέπει να αντικατασταθούν.

ERR

Σφάλμα κατά τη μέτρηση.

Δεδομένα δεν αποθηκεύτηκαν.

4 Διάφορα

4.1

Καθαρισμός και φροντίδα

- Απομακρύνετε τις μπαταρίες πριν καθαρίσετε τη συσκευή.
- Μην χρησιμοποιείτε ποτέ καυστικά απορρυπαντικά ή σκληρές βούρτσες.
- Μετά τη χρήση καθαρίστε την επιφάνεια έδρασης και τα ηλεκτρόδια με ένα μαλακό, ελαφρώς υγρό πανί. Μην χρησιμοποιείτε σε καμία περίπτωση ισχυρά απορρυπαντικά ή αλκοόλ.

- Δεν επιτρέπεται να δεισδύσει ποτέ νερό στη συσκευή. Μη βυθίζετε τη συσκευή μέσα στο νερό. Χρησιμοποιήστε πάλι τη συσκευή μόνο εφόσον είναι τελείως στεγνή.
- Μην εκθέτετε τη συσκευή σε άμεση ηλιακή ακτινοβολία, και προστατέψτε την από ακαθαρσίες και υγρασία.
- Μην αποθηκεύετε τη ζυγαριά σε όρθια θέση, προκειμένου να αποφευχθεί περίπτωση διαρροής των μπαταριών.
- Αφαιρέστε τις μπαταρίες από τη συσκευή σε περίπτωση που προβλέπετε να μην χρησιμοποιήσετε τη συσκευή για μεγάλο χρονικό διάστημα. Διαφορετικά υπάρχει κίνδυνος υπερχείλισης των μπαταριών.

4.2 Οδηγίες για τη διάθεση



Η συσκευή αυτή δεν επιτρέπεται να αποσύρεται μαζί με τα οικιακά απορρίμματα. Κάθε καταναλωτής είναι υποχρεωμένος να παραδίνει όλες τις ηλεκτρικές ή ηλεκτρονικές συσκευές, ανεξάρτητα αν εμπεριέχουν βλαβερές ύλες, σε υπηρεσία συλλογής του δήμου ή στο ειδικό εμπόριο, ώστε να είναι εφικτή η οικολογική απόσυρση των συσκευών αυτών. Μην πετάτε μεταχειρισμένες μπαταρίες στα οικιακά απορρίμματα, αλλά στα ειδικά απορρίμματα ή σε ένα σταθμό συλλογής μπαταριών του ειδικού εμπορίου. Αναφορικά με την αποκομιδή, απευθυνθείτε στις τοπικές αρχές ή στον αρμόδιο έμπορο.

4.3 Τεχνικά στοιχεία

Όνομα και μοντέλο	: MEDISANA Ατομική ζυγαριά PSM με λειτουργίες ανάλυσης του σώματος
Τροφοδοσία	: 4,5 V = , 3 x 1,5 V μπαταρίες (τύπου AAA, R03P)
Σύστημα ένδειξης	: ψηφιακή ένδειξη
Μνήμη	: για 10 άτομα
Ορια μέτρησης	: - 180 kg, 396 lb ή 28 st 4 lb
Μέγιστη απόκλιση μετρήσεων	: ± 1 %
Ποσοστό σωματικού λίπους	: 3 - 50 % σε βήματα 0,1 %
Ποσοστό σωματικού νερού	: 20 - 75 % σε βήματα 0,1 %
Ποσοστό μυϊκής μάζας	: 20 - 75 % σε βήματα 0,1 %
Ποσοστό οστικής μάζας	: 0,5 - 8 kg σε βήματα 0,1 kg
Υποδιαίρεση	: 100 g, 0,2 lb ή 1/4 lb
Αυτόματη απενεργοποίηση	: μετά περ. 8 δευτ.
Διαστάσεις (Μ x Π x Υ)	: περ. 32 cm x 32 cm x 2,6 cm
Βάρος	: περ. 2,45 kg
Συνθήκες λειτουργίας	: θερμοκρασία 0 - 40 °C / 32 - 104 °F 85 % υγρασία
Κωδικός προϊόντος	: 40445
Αριθμ. EAN	: 4015588 404445 0



Στα πλαίσια συνεχών βελτιώσεων των προϊόντων διατηρούμε το δικαίωμα τεχνικών ή σχηματικών τροποποιήσεων.

**Εγγύηση και
όροι επισκευών**

Σε περίπτωση εγγυητικής αξίωσης σας παρακαλούμε να απευθυνθείτε στο ειδικό κατάστημα που αγοράσατε τη συσκευή ή κατευθείαν στο Κέντρο Σέρβις. Σε περίπτωση όμως που είναι απαραίτητη η αποστολή της συσκευής, σας παρακαλούμε να την στείλετε με αναφορά του ελαττώματος, επισυνάπτοντας και ένα αντίγραφο της απόδειξης αγοράς.

Για την εγγυητική αξίωση ισχύουν οι ακόλουθοι όροι εγγύησης:

1. Για τα προϊόντα **MEDISANA** παρέχεται εγγύηση τριών ετών από την ημερομηνία αγοράς. Σε περίπτωση εγγυητικής αξίωσης η ημερομηνία αγοράς θα πρέπει να αποδεικνύεται μέσω απόδειξης ή τιμολογίου αγοράς.
2. Ελαττώματα οφειλόμενα σε σφάλματα υλικού ή κατασκευής επιδιορθώνονται δωρεάν εντός του χρόνου εγγύησης.
3. Σε περίπτωση παροχής εγγύησης δεν παρατείνεται ο χρόνος εγγύησης, ούτε για τη συσκευή ούτε για εξαρτήματα που αντικαταστάθηκαν.
4. Από την εγγύηση αποκλείονται:
 - α. όλες οι βλάβες, οι οποίες οφείλονται σε ακατάλληλο χειρισμό, π.χ. από παράλειψη τήρησης των οδηγιών χρήσης.
 - β. βλάβες, οι οποίες οφείλονται σε επισκευές ή επεμβάσεις του αγοραστή ή αναρμόδιων τρίτων.
 - γ. βλάβες μεταφοράς, οι οποίες προέκυψαν κατά τη μεταφορά από τον κατασκευαστή προς τον καταναλωτή ή κατά την αποστολή στο Κέντρο Σέρβις.
 - δ. ανταλλακτικά, τα οποία υπόκεινται σε φυσιολογική φθορά (μπαταρίες κλπ.).
5. Η ευθύνη για άμεσες ή έμμεσες επακόλουθες ζημιές, οι οποίες προκαλούνται από τη συσκευή, αποκλείεται ακόμα και σε περίπτωση που η ζημιά στη συσκευή αναγνωριστεί ως εγγυητική αξίωση.

 **MEDISANA AG**

Itterpark 7-9
40724 Hilden
Γερμανία

Τηλ.: + 30 / 210 - 2 75 09 32

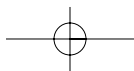
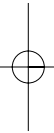
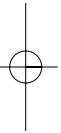
Φαξ: + 30 / 210 - 2 75 00 19

eMail: info@medisana.gr

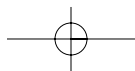
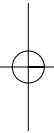
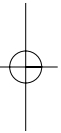
Διαδίκτυο: www.medisana.gr

Τη διεύθυνση Σέρβις θα την βρείτε στην τελευταία σελίδα.

MEDISANA®



MEDISANA®



DE

 MEDISANA AG
 Itterpark 7-9
 40724 Hilden
 Tel.: 0 21 03 - 20 07-60
 Fax: 0 21 03 - 20 07-626
 eMail: info@medisana.de
 Internet: www.medisana.de

Im Servicefall wenden Sie sich bitte an:
 MEDISANA Service-Center
 Feuerbach KG
 Corneliusstraße 75
 40215 Düsseldorf
 Tel.: 0211 - 38 10 07
 (Mo-Do: 9-13 Uhr/14-17 Uhr,
 Fr: 9-13 Uhr)
 Fax: 0211 - 37 04 97
 eMail: medisana@t-online.de
 Internet: www.medisana-service.de

GB

MEDHEALTH SUPPLIES LTD.
 City Business Centre 41 St.
 Olav's Court Surrey Quays
 London SE16 2XB
 Tel.: + 44 / 207 - 237 88 99
 Fax: + 44 / 207 - 252 22 99
 eMail: info@medisana.co.uk
 Internet: www.medisana.co.uk

BE / FI / FR / IT / LU / NL

MEDISANA Benelux N.V.
 Euregiopark 30
 6467 JE Kerkrade
 Nederland
 Tel.: 0031 / 45 547 0860
 Fax : 0031 / 45 547 0879
 eMail: info@medisana.nl

ES

MEDISANA HEALTHCARE, S.L.
 Plaza Josep Freixa i Argemí, no 8
 08224 Terrassa (Barcelona)
 Tel.: + 34 / 93 - 73 36 70 7
 Fax: + 34 / 93 - 78 88 65 5
 eMail: info@medisana.es
 Internet: www.medisana.es

PT

GRUPO RP
 Avda. D.Miguel, 330 -Zona Industrial
 4435-678 Baguim do Monte
 Tel.: +35 / 12 - 29 75 69 64
 Fax: +35 / 12 - 29 75 60 15
 eMail: rickiparodi@mail.telepac.pt
 Internet: www.medisana.pt

SE

ALERE Electronics AB
 Stormbyvägen 2-4
 163 29 SPÅNGA
 Phone: +46 8 761 24 31
 Fax: +46 8 761 24 35
 Internet: www.alere.se

GR

MEDISANA Hellas
 Kosma Etolou & Kazantzaki 10
 141 21 N. Iraklion
 Τηλ.: + 30 / 210 - 2 75 09 32
 Φαξ: + 30 / 210 - 2 75 00 19
 eMail: info@medisana.gr
 Διαδίκτυο: www.medisana.gr

MEDISANA®

 **MEDISANA AG**

Itterpark 7-9

40724 Hilden

Deutschland

Tel.: +49 (0) 2103 / 2007-60

Fax: +49 (0) 2103 / 2007-626

eMail: info@medisana.de

Internet: www.medisana.de

40445 07/2009