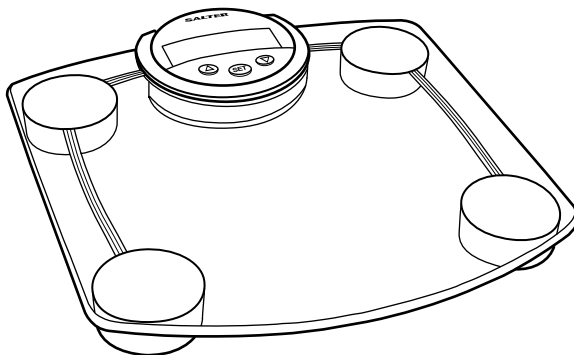


SALTER

Body Fat Computer

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



ORDINATEUR DE CALCUL DE LA TENEUR EN GRAISSES DU CORPS HUMAIN

Mode d'emploi

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

KÖRPERFETT-INFOBLATT

Bedienungsanleitung

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

FOLLETO SOBRE LA GRASA CORPORAL

Instrucciones de Empleo

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

FOGLIETTO ILLUSTRATIVO SUL GRASSO CORPOREO

Istruzioni per l'uso

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

PROSPECTO SOBRE GORDURA CORPORAL

Instruções de Utilização

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

KROPPSFETTBROSYRE

Bruksanvisning

Les denne instruksjonshåndboken før du bruker produktet første gang

BROCHURE LICHAAMSVET

Gebruiksaanwijzing

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

TIETOA KEHON RASVAPROSENTISTA

Käyttöohje

Lue seuraavat käyttöohjeet ennen laitteen ensimmäistä käyttökertaa

KROPPSFETTBROSCHYR

Bruksanvisning

Läs denna bruksanvisning noga innan du använder produkten första gången

KROPSFEDTBROCHURE

Brugsanvisning

Læs venligst denne brugsanvisning, inden du tager produktet i brug

ENGLISH	4
FRANCAIS	9
DEUTSCH	14
ESPAÑOL	19
ITALIANO	24
PORTUGUÊS	29
NORSK	34
NEDERLANDS	39
SUOMI	44
SVENSKA	49
DANSK	54

This product is not a medical device. It is intended for home use only.
The Salter Body Fat Computer is calibrated for adult use (age 18+ years).
It is not suitable for use during pregnancy, for athletes undertaking more than 10 hours of intensive training a week, or for children.

BODY FAT - WHAT DOES IT MEAN?

The human body is made up of, amongst other things, a percentage of fat. This is vital for a healthy functioning body – it cushions joints and protects vital organs, helps regulate body temperature, stores vitamins and helps the body sustain itself when food is scarce. However, too much body fat or indeed too little body fat can be damaging to your health.

Hence the need to be able to calculate and monitor body fat percentage.

HOW DOES THE BODY FAT COMPUTER SCALE WORK?

The body fat percentage is calculated by means of a bio-algorithm, based on scientific research from clinical studies. The users age, sex, weight and height are processed using the bio-algorithm to calculate the body fat percentage and relative category ('low', 'normal', 'high' or 'very high').

Unlike a Body Fat Analyser, which sends an electrical current through the body (BIA method), this product is safe to use if you have a pacemaker or similar device fitted.

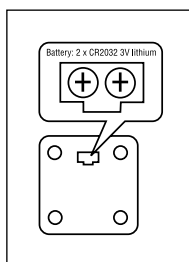
ADVICE FOR USE AND CARE

- Weigh yourself at the same time of day, before meals and without clothing or footwear. First thing in the morning is a good time.
- Placing your scale on a hard even floor will ensure the greatest accuracy and repeatability.
- For use on carpet, attach enclosed extension feet.
- Clean your scale with a damp cloth. Do not use chemical cleaning agents.
- Do not allow your scale to become saturated with water as this can damage the electronics.
- Treat your scale with care – it is a precision instrument. Do not drop it or jump on it.

TECHNICAL SPECIFICATION

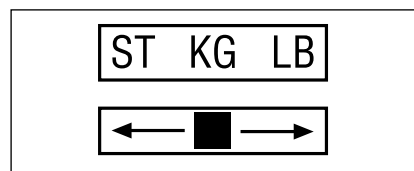
Weight range:	150kg x 100g 23st 8lb x 1/4lb 330lb x 0.2lb	Body fat range:	To 99.9% x 0.1%
Height range:	100cm – 220cm x 1cm 3' 3.5" – 7' 2.5" x 0.5"	User Memory:	5 plus 1 'guest' memory
		Batteries:	2 x CR2032 lithium batteries

BATTERY



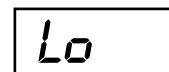
Battery: 2 x CR2032
lithium batteries.
Remove isolating tab.
Ensure +/- terminals
are correct way round.

WEIGHT MODE



NB - If scale is set to KG mode, height will be displayed in cm. If set to ST or LB mode, height will be displayed in feet and inches.

WARNING INDICATORS



Replace battery.



Weight exceeds the
maximum capacity.

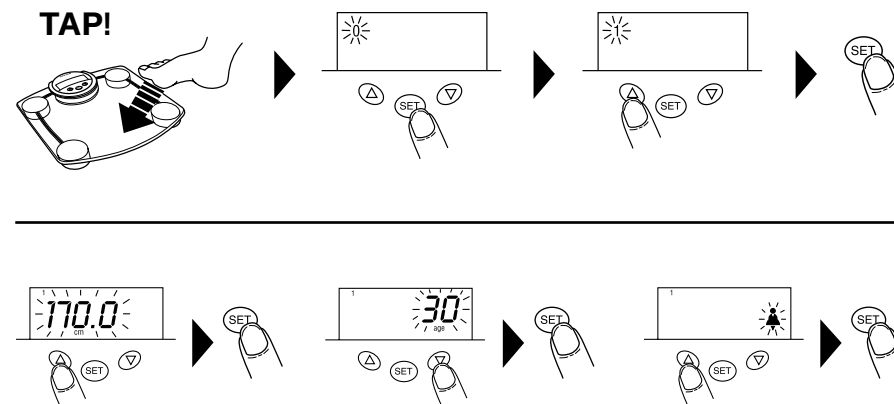
PERSONAL DATA ENTRY

The Salter Body Fat Computer has 6 memories. Memories '1 – 5' are for regular users. Personal data in these memories will be stored for repeat use.

Memory '0' is for use by a guest. Personal data in this memory will not be stored for future use – it must be programmed each time it is used.

SETTING A PERMANENT MEMORY (1-5)

Before entering your personal data you will need to select a memory number to which your personal data will be saved. You will then enter your height, age and gender:



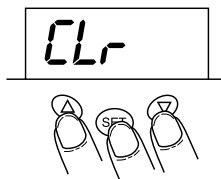
- Vibration activates your scale.
- Press the SET key. You will see a small '0' flashing at the top left of the display.
- Use the ▲ or ▼ key to select memory 1-5 to which your personal data will be saved. When complete press the SET key to confirm.
- The current default height will be displayed flashing. Use the ▲ or ▼ key to input your height. When complete press the SET key to confirm.

Tip - when adjusting age or height you can increase the rate at which the value displayed changes by pressing and holding the ▲ or ▼ key down.

- The current default age will be displayed flashing. Use the ▲ or ▼ key to input your age. When complete press the SET key to confirm.
- The current default gender will be displayed flashing. Use the ▲ or ▼ key to input your gender. When complete press the SET key to confirm.

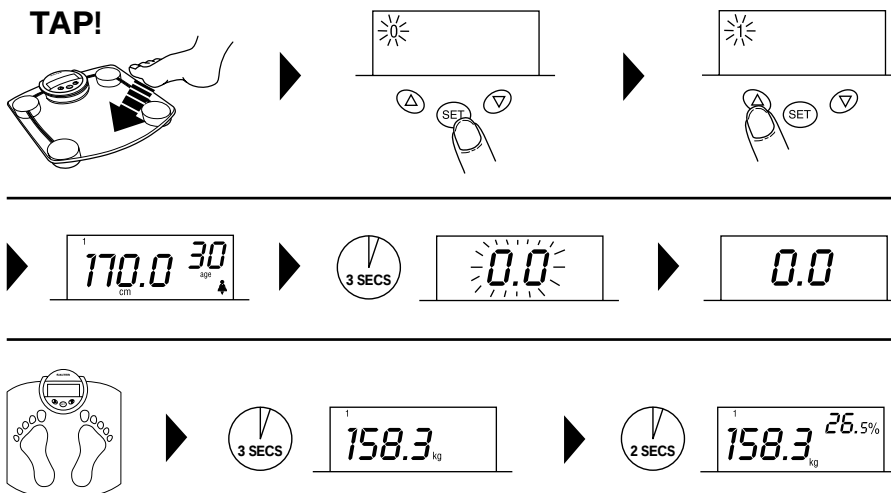


- g) The height, age and gender you have set will be displayed briefly. The display will then flash '0.0' before displaying '0.0'.
- h) The memory is now set. Allow the scale to switch off.
- i) If required repeat procedure for other users.
- NB - to update or overwrite the memorised settings, follow the same procedure, making changes as required.
- NB - if the batteries are removed for replacement the memory settings will **NOT** be lost.



NB - to clear all the memories press ▲, ▼ and SET at the same time. The message 'CLR' will be displayed.

WEIGHT AND BODY FAT READINGS - PERMANENT MEMORY (1-5)



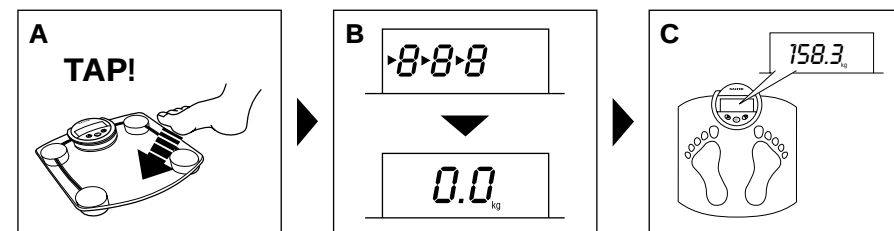
- a) Vibration activates your scale.
- b) Press the SET key once. You will see a small '0' flashing at the top left of the display.
- c) Use the ▲ or ▼ key to select the memory (1-5) that your personal data has been saved to.
- d) The height, age and gender you have set will be displayed briefly. Wait 3 seconds. The display will then flash '0.0' before displaying '0.0'. The Body Fat Computer is ready.
- e) Step on to the scale. Stand still and upright with your feet evenly spaced within the platform area and your weight evenly distributed between your feet.
- f) Wait 3 seconds and your weight will be displayed. Wait a further 2 seconds and your calculated body fat percentage will be displayed.
- e) Your weight and calculated body fat percentage will be displayed for 20 seconds, before switching off.

WEIGHT AND BODY FAT READINGS - USING 'GUEST' MEMORY (0)

Memory '0' is for use by a guest. Personal data in this memory will not be stored for future use - it must be programmed each time it is used. The procedure for setting the data is as per setting data for permanent memories 1-5.

BUT you must step on to the scale within 8 seconds of '0.0' being displayed or the computer will switch off and your personal data will be lost

WEIGHT READING ONLY



- a) Vibration activates your scale.
- b) Wait.
- c) Stand very still.

BODY FAT PERCENTAGE TABLES

MALE				
AGE	low	normal	high	very high
20-24	<9	9 - 18	18 - 24	>24
25-29	<10	10 - 19	19 - 25	>25
30-34	<11	11 - 20	20 - 26	>26
35-39	<12	12 - 21	21 - 27	>27
40-44	<13	13 - 22	22 - 28	>28
45-49	<14	14 - 23	23 - 29	>29
50-54	<15	15 - 24	24 - 30	>30
55-59	<16	16 - 25	25 - 31	>31
>60	<17	17 - 27	27 - 33	>33

FEMALE				
AGE	low	normal	high	very high
20-24	<20	20 - 29	29 - 36	>36
25-29	<21	21 - 30	30 - 37	>37
30-34	<22	22 - 31	31 - 38	>38
35-39	<23	23 - 32	32 - 39	>39
40-44	<24	24 - 33	33 - 40	>40
45-49	<25	25 - 34	34 - 41	>41
50-54	<26	26 - 35	35 - 42	>42
55-59	<27	27 - 36	36 - 43	>43
>60	<28	28 - 38	38 - 45	>45

QUESTIONS AND ANSWERS

If I measure my body fat at different times during the day, it can vary quite considerably.

For best results, weigh yourself at the same time each day, before meals and without clothing or footwear.

First thing in the morning is a good time.

What is the difference between the Body Fat Computer Scale and a Body Fat Analyser?

The Body Fat Computer Scale calculates body fat percentage by means of a bio-algorithm. The users age, sex, weight and height are processed using the bio-algorithm to calculate the body fat percentage and relative category ('low', 'normal', 'high' or 'very high'). The Body Fat Computer Scale is completely non-invasive, and is therefore suitable for use with a pacemaker.

A Body Fat Analyser uses a measurement method known as Bioelectrical Impedance Analysis (BIA). A minute current is sent through your body and is used to measure your body's impedance (i.e. its' resistance to the current). From this, the quantity of fat can then be estimated. Since an electrical current is passed through your body, a Body Fat Analyser should not be used by anyone with an internal electronic medical device, such as a pacemaker, as a precaution against disruption to that device.

How do I interpret my body fat percentage reading?

Please refer to the Body fat Tables included with the product. They will guide you as to whether your body fat reading falls into a low, normal, high or very high category (relative to your age and sex).

NB - Body fat ranges do vary according to race or ethnic group. The bio-algorithm and body fat tables for this product are based on clinical studies of Caucasians.

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

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

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

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

Why should I avoid using the Body Fat Computer Scale whilst pregnant?

During pregnancy a woman's body composition changes considerably in order to support the developing child.

For this reason it is recommended that during pregnancy use of this product is limited to weight-only readings.

Why is the Body Fat Computer Scale unsuitable for athletes and children?

The body composition of both athletes and children require different bio-algorithms for the body fat calculation.

Ce produit n'est pas un appareil médical. Il est uniquement conçu pour une utilisation chez soi. Cet ordinateur de calcul de la teneur en graisses du corps humain de Salter est calibré pour un emploi par un adulte (âgé de + de 18 ans).

Son emploi ne convient pas lors d'une grossesse et aux athlètes qui effectuent plus de 10 heures d'entraînement intensif par semaine ainsi qu'aux enfants.

GRAISSES DU CORPS – QU'EST-CE QUE CELA VEUT DIRE?

Le corps humain est composé, entre autres, d'un certain pourcentage de graisses. Ceci est vital pour un bon fonctionnement du corps – ces graisses agissent comme coussins des articulations et protègent les organes vitaux, elles aident à réguler la température du corps, à emmagasiner les vitamines et elles permettent au corps de subsister lorsque la nourriture est rare. Cependant, trop, ou en fait pas assez, de graisses peuvent avoir des effets négatifs sur la santé.

C'est pour cette raison que vous devez calculer et surveiller le pourcentage de graisses de votre corps.

COMMENT FONCTIONNE CETTE BALANCE INFORMATISEE DE CALCUL DE LA TENEUR EN GRAISSES DU CORPS?

Le pourcentage de graisses est calculé selon un bio-algorithme basé sur des recherches scientifiques tirées d'études cliniques. L'âge, le sexe, le poids et la taille de chaque utilisateur sont traités par le bio-algorithme afin de calculer le pourcentage de graisses dans le corps et de déterminer une catégorie relative ("faible", "normal", "élevé" ou "très élevé").

Contrairement à un analyseur des graisses du corps, qui envoie un courant électrique à travers le corps (méthode AIB), cet appareil peut s'utiliser sans danger lorsque vous avez un stimulateur cardiaque ou appareil similaire.

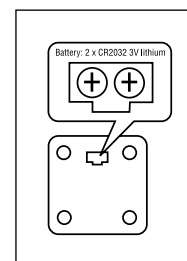
CONSEILS D'EMPLOI ET DE SOIN

- Pesez-vous au même moment de la journée, de préférence avant un repas et sans vêtements ou chaussures. Le matin au lever est le meilleur moment.
- Placez votre balance sur une surface horizontale dure pour garantir une plus grande précision et optimiser la répétabilité des mesures.
- Pour un emploi sur de la moquette, veuillez fixer les pieds rallonges fournis.
- Essuyez votre balance avec un chiffon humide. N'utilisez pas de produit de nettoyage chimique.
- Evitez toute saturation d'eau de votre balance car cela risquerait d'endommager les éléments électroniques.
- Prenez soin de votre balance car il s'agit d'un instrument de précision. Ne la faites pas tomber et ne sautez pas dessus.

CARACTERISTIQUES TECHNIQUES

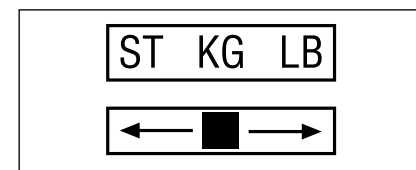
Plage de poids:	150kg x 100g 23st 8lb x 1/4lb 330lb x 0.2lb	Plage de graisses:	jusqu'à 99,9% x 0,1 %
Plage de tailles:	100cm – 220cm x 1cm 3' 3.5" – 7' 2.5" x 0.5"	Mémoire utilisateurs:	5, plus 1 mémoire "invité"
		Piles:	2 CR2032 au lithium

PILES



Piles: 2 CR2032 au lithium.
Retirez la languette d'isolement.
Vérifiez que les bornes + et – sont dans le bon sens.

MODE DE PESEE



REMARQUE - si cette balance est programmée en KG, la taille vient s'afficher en cm. Si elle est programmée en ST ou en LB, la taille vient s'afficher en pieds et pouces.

TEMOINS LUMINEUX

Lo

Remplacez les piles.

Err

Le poids dépasse capacité maxi.

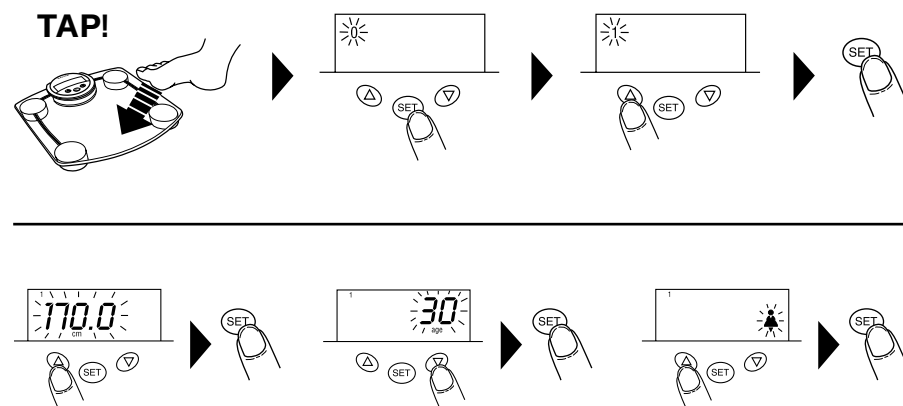
SAISIE DES DONNEES PERSONNELLES

L'ordinateur de calcul de la teneur en graisses de Salter a 6 mémoires. Les mémoires 1 à 5 sont réservées aux utilisateurs habituels. Les données personnelles figurant dans ces mémoires seront conservées pour un emploi répété.

La mémoire "0" est réservée à un invité. Les données personnelles de cette mémoire ne seront pas conservées pour un emploi futur – il faut les reprogrammer à chaque utilisation.

PROGRAMMATION D'UNE MEMOIRE PERMANENTE (1 À 5)

Avant de mémoriser vos données personnelles, vous devez sélectionner un numéro de mémoire pour la conservation de vos données personnelles. Vous devez ensuite saisir votre taille, votre âge et votre sexe :



- La vibration met votre balance en marche.
- Appuyez sur la touche SET de programmation. Vous verrez un petit "0" clignoter au coin supérieur gauche de l'écran d'affichage.
- Utilisez la touche ▲ ou ▼ pour sélectionner la mémoire 1 à 5 dans laquelle vos données personnelles seront conservées. Une fois ce réglage terminé, appuyez de nouveau sur la touche de programmation SET pour confirmer.
- La taille par défaut actuelle s'affiche en clignotant. Utilisez la touche ▲ ou ▼ pour saisir votre taille. Une fois ce réglage terminé, appuyez de nouveau sur la touche de programmation SET pour confirmer.

Conseil - lorsque vous programmez votre âge ou votre taille, vous pouvez augmenter la vitesse de défilement des valeurs à l'écran en maintenant la pression sur la touche ▲ ou ▼.

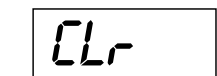
- L'âge implicite actuel vient s'afficher en clignotant. Utilisez la touche ▲ ou ▼ pour saisir votre âge. Une fois ce réglage terminé, appuyez de nouveau sur la touche de programmation SET pour confirmer.
- Le sexe implicite actuel vient s'afficher en clignotant. Utilisez la touche ▲ ou ▼ pour saisir votre sexe. Une fois ce réglage terminé, appuyez de nouveau sur la touche de programmation SET pour confirmer.



- La taille, l'âge et le sexe que vous avez programmés viennent s'afficher brièvement. Les chiffres "0.0" clignotent brièvement avant de rester allumés.
- La mémoire est maintenant programmée. Laissez la balance s'éteindre.
- Le cas échéant, recommencez cette procédure pour d'autres utilisateurs.

REMARQUE - pour mettre à jour ou remplacer les paramètres mémorisés, procédez comme indiqué ci-dessus en effectuant les changements au fur et à mesure.

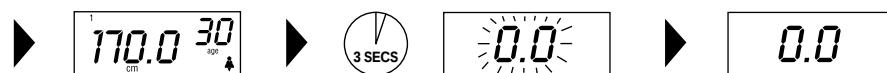
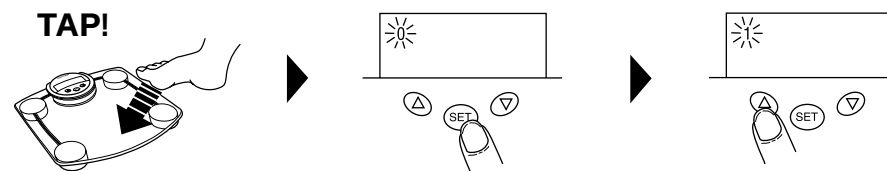
REMARQUE - lorsque vous retirez les piles pour les changer, vous **NE** perdez **PAS** les paramètres en mémoire.



REMARQUE - pour effacer toutes les mémoires, appuyez simultanément sur ▲, ▼ et SET. Le message "Clr" vient s'afficher.



LECTURE DU POIDS ET DE LA TENEUR EN GRAISSES - MEMOIRE PERMANENTE (1 À 5)



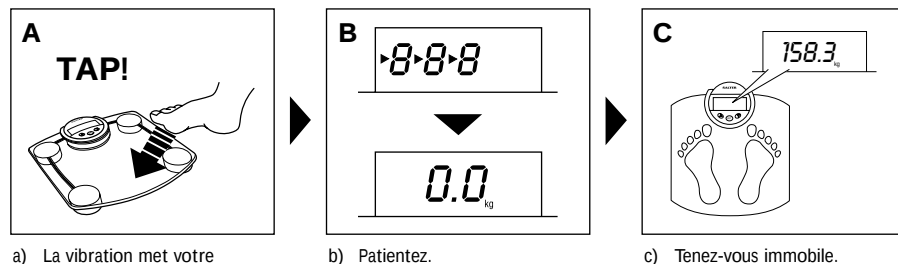
- La vibration met votre balance en marche.
- Appuyez sur la touche SET de programmation. Vous verrez un petit "0" clignoter au coin supérieur gauche de l'écran d'affichage.
- Utilisez la touche ▲ ou ▼ pour sélectionner la mémoire 1 à 5 dans laquelle vos données personnelles seront conservées.
- La taille, l'âge et le sexe programmés viennent s'afficher brièvement. Attendez 3 secondes. Les chiffres "0.0" clignotent brièvement avant de rester allumés. La balance est prête à l'emploi.
- Montez sur la balance. Tenez-vous droit et immobile en plaçant les pieds de façon égale sur le plateau et en répartissant bien votre poids sur chaque pied.
- Attendez 3 secondes que votre poids vienne s'afficher. Attendez 2 secondes de plus et le pourcentage calculé de graisses vient s'afficher.
- Votre poids et le pourcentage de graisses s'affichent pendant 20 secondes avant de s'éteindre.

LECTURE DU POIDS ET DE LA TENEUR EN GRAISSES – MEMOIRE “INVITE” (0)

La mémoire “0” est réservée à un invité. Les données personnelles de cette mémoire ne seront pas conservées pour un emploi futur – il faut les reprogrammer à chaque utilisation. La procédure de programmation de ces données est la même que celle de programmation des mémoires permanentes 1 à 5.

MAIS vous devez monter sur la balance dans les 8 secondes suivant l’affichage de “0.0”, sinon l’ordinateur s’éteint et vos données personnelles seront perdues.

LECTURE DU POIDS UNIQUEMENT



TABLEAUX DE POURCENTAGES DES GRAISSES

HOMME				
AGE	faible	normal	élevé	très élevé
20-24	<9	9 - 18	18 - 24	>24
25-29	<10	10 - 19	19 - 25	>25
30-34	<11	11 - 20	20 - 26	>26
35-39	<12	12 - 21	21 - 27	>27
40-44	<13	13 - 22	22 - 28	>28
45-49	<14	14 - 23	23 - 29	>29
50-54	<15	15 - 24	24 - 30	>30
55-59	<16	16 - 25	25 - 31	>31
>60	<17	17 - 27	27 - 33	>33

FEMME				
AGE	faible	normal	élevé	très élevé
20-24	<20	20 - 29	29 - 36	>36
25-29	<21	21 - 30	30 - 37	>37
30-34	<22	22 - 31	31 - 38	>38
35-39	<23	23 - 32	32 - 39	>39
40-44	<24	24 - 33	33 - 40	>40
45-49	<25	25 - 34	34 - 41	>41
50-54	<26	26 - 35	35 - 42	>42
55-59	<27	27 - 36	36 - 43	>43
>60	<28	28 - 38	38 - 45	>45

QUESTIONS ET REPONSES

Si je mesure la teneur en graisses à différents moments de la journée, cela varie dans des proportions considérables.

Pour obtenir les meilleurs résultats, pesez-vous au même moment tous les jours, avant un repas et sans vêtements ou chaussures. Le matin au lever est le meilleur moment.

Quelle est la différence entre une balance informatisée de calcul de la teneur en graisses du corps et un analyseur de la teneur en graisses?

Une balance informatisée de calcul de la teneur en graisses calcule le pourcentage en se servant d'un bio-algorithme. L'âge, le sexe, le poids et la taille de chaque utilisateur sont traités par le bio-algorithme afin de calculer le pourcentage de graisses dans le corps et de déterminer une catégorie relative ("faible", "normal", "élevé" ou "très élevé"). Cette balance informatisée de calcul de la teneur en graisses est totalement discrète et convient donc à ceux qui portent un stimulateur cardiaque.

Un analyseur de la teneur en graisses se sert de la méthode de mesure appelée Analyse d'impédance bioélectrique (AIB). Un courant infime traverse votre corps et permet de mesurer l'impédance de ce dernier (c'est-à-dire sa résistance au courant). Grâce à cela, il est possible de déterminer la teneur estimée en graisses. Etant donné qu'un courant électrique traverse votre corps, vous ne devez pas vous servir d'un analyseur si vous portez un appareil médical électronique interne tel qu'un stimulateur cardiaque, afin d'éviter tout risque de perturbation de cet appareil.

Comment dois-je interpréter le pourcentage de graisses de mon corps?

Veuillez consulter les tableaux des pourcentages de graisse qui sont fournis avec ce produit. Ils vous fourniront des indications sur la catégorie à laquelle appartient la teneur en graisses de votre corps lue par cet appareil (faible, normal, élevé ou très élevé) par rapport à votre âge et votre sexe.

REMARQUE : les plages de teneurs de graisses du corps varient également selon la race ou l'ethnie. L'algorithme et les tableaux des teneurs en graisses de cet appareil sont basés sur des études cliniques de personnes de race blanche.

Que dois-je faire si le résultat obtenu appartient à la catégorie “élevé” ou “très élevé”?

Un programme d'exercices et de régime alimentaire raisonnable peut réduire votre taux de graisses. Vous devez toujours consulter un médecin avant d'entreprendre un tel programme.

Pourquoi les plages de pourcentages de graisses diffèrent-elles autant entre hommes et femmes?

Les femmes ont naturellement un pourcentage de graisses plus élevé que celui des hommes, car la composition du corps est différente du fait qu'il est programmé pour la grossesse, l'allaitement, etc.

Pourquoi dois-je éviter de me servir de cette balance lors d'une grossesse?

Lors d'une grossesse, la composition du corps de la femme change énormément de façon à pouvoir nourrir l'enfant en développement. Pour cette raison, nous recommandons lors d'une grossesse que l'emploi de cet appareil soit limité à la mesure du poids uniquement.

Pourquoi la balance informatisée de calcul de la teneur en graisses ne convient-elle pas aux athlètes et aux enfants?

La composition du corps d'un athlète et d'un enfant exige l'emploi de bio-algorithmes différents pour calculer la masse grasseuse.

Bei diesem Produkt handelt es sich nicht um ein ärztliches Gerät. Es ist nur für den Hausgebrauch bestimmt.

Der Körperfett-Computer von Salter ist für Erwachsene eingestellt (mindestens 18 Jahre). Er ist weder für den Gebrauch während der Schwangerschaft, noch für Athleten, die pro Woche mehr als 10 Stunden intensiv trainieren, oder für Kinder geeignet.

KÖRPERFETT - WAS BEDEUTET DAS WORT?

Der menschliche Körper besteht unter anderem aus einem Prozentsatz an Fett. Es ist für einen gesund funktionierenden Körper unerlässlich – denn es schützt die Gelenke und lebenswichtige Organe, hilft die Körpertemperatur zu regulieren, speichert Vitamine und sorgt dafür, dass der Körper bei knapper Nahrungszufuhr bei Kräften gehalten wird. Jedoch kann zu viel Körperfett, und selbstverständlich auch zu wenig Körperfett, Ihrer Gesundheit schaden.

Aus diesem Grunde ist es notwendig, den Prozentsatz des Körperfetts zu berechnen und zu überwachen.

WIE FUNKTIONIERT DIE KÖRPERFETT-COMPUTERWAAGE?

Der Prozentsatz des Körperfetts wird anhand eines Bio-Algorithmus berechnet, der auf wissenschaftlichen Forschungen basiert, die in Kliniken durchgeführt wurden. Das Alter, Geschlecht, Gewicht und die Größe des Benutzers werden mithilfe des Bio-Algorithmus verarbeitet, um den Prozentsatz des Körperfetts und die entsprechende Kategorie ("niedrig", "normal", "hoch" oder "sehr hoch") zu berechnen.

Im Gegensatz zu einem Körperfett-Analysator, der Strom durch den Körper sendet (die BIA-Methode), ist der Einsatz dieses Produkts sicher, wenn Ihnen ein Herzschrittmacher oder ein ähnliches Gerät eingesetzt wurde.

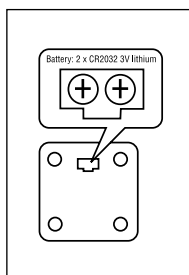
GEBRAUCHS- UND PFLEGEANLEITUNGEN

- Wiegen Sie sich immer zur gleichen Tageszeit, vor dem Essen und ohne Kleidung und Schuhe. Am besten gleich nach dem Aufstehen.
- Stellen Sie die Waage auf einen harten, ebenen Boden, um bestmögliche Mess- und Wiederholgenauigkeit zu garantieren.
- Wenn Sie die Waage auf den Teppich stellen, befestigen Sie bitte die beigefügten Verlängerungsfüße.
- Wischen Sie die Waage mit einem feuchten Tuch ab. Benutzen Sie keine Reinigungsmittel.
- Schützen Sie die Waage vor dem Eindringen von Wasser, weil dadurch die Elektronik beschädigt werden kann.
- Gehen Sie vorsichtig mit der Waage um – schließlich handelt es sich um ein Präzisionsinstrument. Bitte lassen Sie die Waage nicht fallen und springen Sie auch nicht darauf.

TECHNISCHE DATEN

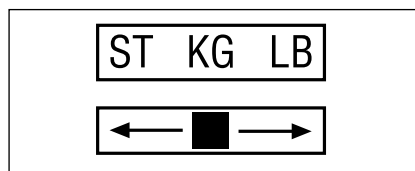
Gewichtsbereich: 150kg x 100g	Körperfettbereich: To 99,9% x 0,1%
	Benutzerspeicher: 5 plus 1 'Gast'
Größenbereich: 100cm – 220cm x 1cm	Batterien: 2 x CR2032 Lithiumbatterien

BATTERIE



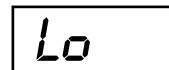
Batterie: 2 x CR2032 3V.
Entfernen Sie den Sicherheitsstreifen. Stellen Sie sicher, dass die +/- Batterieklemmen richtig herum sind.

GEWICHTSMODUS



NB - Die Waage ist auf kg eingestellt, und die Größe wird in cm angezeigt. Falls sie auf die britischen Gewichtseinheiten eingestellt ist, wird die Größe in Fuß und Zoll angegeben.

WARNANZEIGEN



Batterie ersetzen.



Gewicht übertrifft die Maximalbelastung.

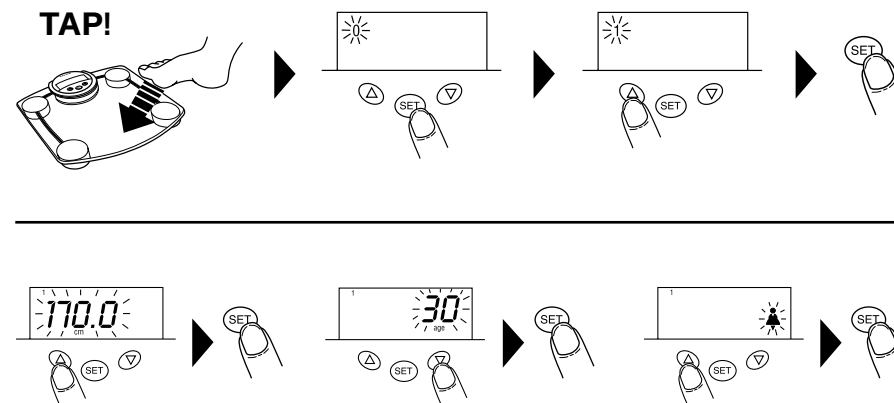
EINSTELLUNG VON PERSÖNLICHEN DATEN

Der Körperfett-Computer von Salter verfügt über 6 Speicher. Die Speicher 1-5 sind für regelmäßige Benutzer vorgesehen. Die persönlichen Daten in diesen Speichern werden für wiederholten Gebrauch gespeichert.

Der Speicher 0 kann für Gäste verwendet werden. Die persönlichen Daten in diesem Speicher werden nicht für zukünftigen Gebrauch gespeichert - sie müssen bei jedem Gebrauch erneut programmiert werden.

SO STELLEN SIE EINEN FESTSPEICHER EIN (1-5)

Ehe Sie Ihre persönlichen Daten eingeben, müssen Sie eine Speichernummer wählen, unter der Ihre persönlichen Daten gespeichert werden. Dann geben Sie Ihre Größe, Ihr Alter und Ihr Geschlecht ein.



- Vibration aktiviert die Waage.
- Drücken Sie die SET-Taste. Sie werden eine kleine, blinkende 0 an der oberen linken Seite der Anzeige erkennen.
- Benutzen Sie die Taste ▲ oder ▼ zur Auswahl eines Speichers zwischen 1-5, in dem später Ihre persönlichen Daten gespeichert werden. Wenn Sie damit fertig sind, drücken Sie die SET-Taste, um die Auswahl zu bestätigen.
- Die derzeitige, voreingestellte Größe leuchtet blinkend auf. Benutzen Sie die Taste ▲ oder ▼, um Ihre Größe einzugeben. Wenn Sie damit fertig sind, drücken Sie die SET-Taste, um die Auswahl zu bestätigen.

Tipp - Wenn Sie das Alter oder die Größe verändern wollen, können Sie die Geschwindigkeit der angezeigten Angaben erhöhen, indem Sie die Taste ▲ oder ▼ gedrückt halten.

- Das derzeitige, voreingestellte Alter leuchtet blinkend auf. Benutzen Sie die Taste ▲ oder ▼, um Ihr Alter einzugeben. Wenn Sie damit fertig sind, drücken Sie die SET-Taste, um die Auswahl zu bestätigen.
- Das derzeitige, voreingestellte Geschlecht leuchtet blinkend auf. Benutzen Sie die Taste ▲ oder ▼, um Ihr Geschlecht einzugeben. Wenn Sie damit fertig sind, drücken Sie die SET-Taste, um die Auswahl zu bestätigen.



- g) Die Größe, das Alter und das Geschlecht leuchten kurz auf. Anschließend leuchtet 0.0 blinkend auf, ehe 0.0 angezeigt wird.
- h) Der Festspeicher ist nun eingestellt. Warten Sie, bis sich die Waage abschaltet.
- i) Gegebenenfalls den Vorgang für andere Personen wiederholen.

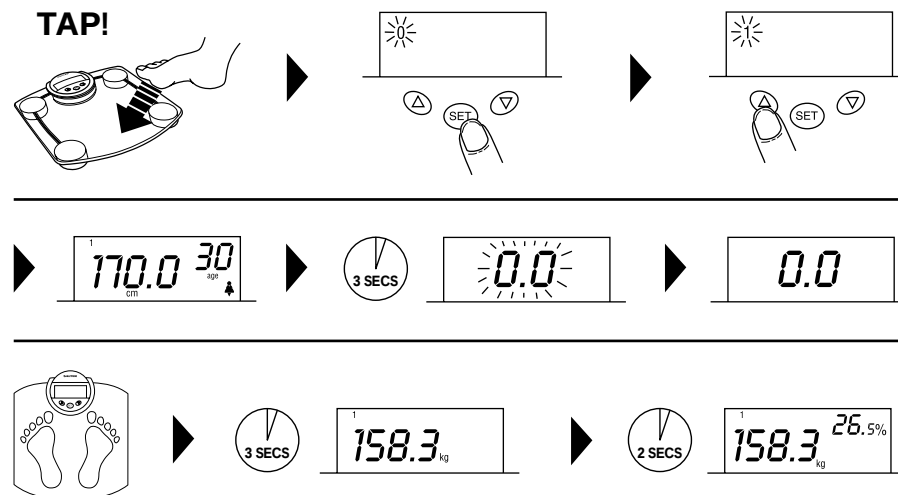
NB - Wenn Sie die gespeicherten Angaben aktualisieren oder überschreiben wollen, befolgen Sie den gleichen Vorgang und führen Sie die Veränderungen entsprechend aus.

NB - Wenn die Batterien entfernt werden, um neue einzusetzen, gehen die Speichereinstellungen NICHT verloren.



NB - Um alle gespeicherten Daten zu löschen, drücken Sie ▲, ▼ und SET gleichzeitig. Danach erscheint die Meldung 'Clr'.

GEWICHT- UND KÖRPERFETTANZEIGE - FESTSPEICHER (1-5)



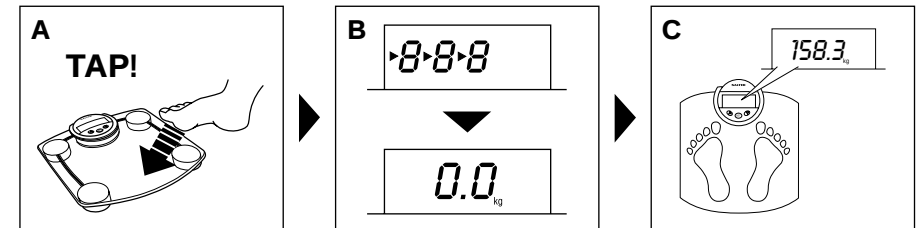
- a) Vibration aktiviert die Waage.
- b) Drücken Sie die SET-Taste einmal herunter. Sie werden eine kleine, blinkende 0 an der oberen linken Seite der Anzeige erkennen.
- c) Benutzen Sie die Taste ▲ oder ▼ zur Auswahl des Speichers (1-5), in dem Ihre persönlichen Daten gespeichert wurden.
- d) Die von Ihnen eingestellte Größe, das Alter und Geschlecht leuchten kurz auf. Warten Sie 3 Sekunden. Anschließend leuchtet 0.0 blinkend auf, ehe 0.0 angezeigt wird. Der Körperfett-Computer ist nun benutzungsbereit.
- e) Stellen Sie sich auf die Waage. Stehen Sie still und aufrecht, wobei Ihre Füße gleichmäßig auf der Plattform und Ihr Gewicht gleichmäßig auf beiden Füßen verteilt sein sollen.
- f) Warten Sie 3 Sekunden, und Ihr Gewicht wird angezeigt. Warten Sie weitere 2 Sekunden und der Prozentsatz Ihres berechneten Körperfetts wird aufleuchten.
- g) Ihr Gewicht und der Prozentsatz des berechneten Körperfetts wird 20 Sekunden lang angezeigt, ehe sich die Anzeige ausschaltet.

GEWICHT - UND KÖRPERFETTANZEIGEN - FÜR 'GAST' - SPEICHER (0)

Der Speicher 0 kann für Gäste verwendet werden. Die persönlichen Daten in diesem Speicher werden nicht für zukünftigen Gebrauch gespeichert – sie müssen bei jedem Gebrauch erneut programmiert werden. Der Vorgang zur Einstellung der Daten ist der gleiche wie bei den Festspeichern 1 – 5.

Sie müssen sich JEDOCH nach dem Aufleuchten von 0.0 innerhalb von 8 Sekunden auf die Waage stellen oder der Computer stellt sich aus und Ihre persönlichen Angaben gehen verloren.

NUR GEWICHTSANZEIGE



- a) Vibration aktiviert die Waage.
- b) Warten.
- c) Völlig still stehen.

TABELLEN DES PROZENTSATZES VON KÖRPERFETT

MÄNNER				
ALTER	niedrig	normal	hoch	sehr hoch
20-24	<9	9 - 18	18 - 24	>24
25-29	<10	10 - 19	19 - 25	>25
30-34	<11	11 - 20	20 - 26	>26
35-39	<12	12 - 21	21 - 27	>27
40-44	<13	13 - 22	22 - 28	>28
45-49	<14	14 - 23	23 - 29	>29
50-54	<15	15 - 24	24 - 30	>30
55-59	<16	16 - 25	25 - 31	>31
>60	<17	17 - 27	27 - 33	>33

FRAUEN				
ALTER	niedrig	normal	hoch	sehr hoch
20-24	<20	20 - 29	29 - 36	>36
25-29	<21	21 - 30	30 - 37	>37
30-34	<22	22 - 31	31 - 38	>38
35-39	<23	23 - 32	32 - 39	>39
40-44	<24	24 - 33	33 - 40	>40
45-49	<25	25 - 34	34 - 41	>41
50-54	<26	26 - 35	35 - 42	>42
55-59	<27	27 - 36	36 - 43	>43
>60	<28	28 - 38	38 - 45	>45

FRAGEN UND ANTWORTEN

Ist es möglich, dass das Körperfett stark schwanken kann, wenn ich es zu unterschiedlichen Tageszeiten messe?

Sie erhalten die besten Resultate, wenn Sie sich jeden Tag zur gleichen Zeit wiegen, und zwar vor dem Essen und ohne Kleidung und Schuhe. Am besten direkt nach dem Aufstehen.

Worin besteht der Unterschied zwischen der Körperfett-Computerwaage und einem Körperfett-Analysator?

Die Körperfett-Computerwaage berechnet den Prozentsatz des Körperfetts anhand eines Bio-Algorithmus'. Das Alter, Geschlecht, Gewicht und die Größe des Benutzers werden mithilfe des Bio-Algorithmus' verarbeitet, um den Prozentsatz des Körperfetts und die entsprechende Kategorie ("niedrig", "normal", "hoch" oder "sehr hoch") zu berechnen. Die Körperfett-Computerwaage beeinträchtigt den Körper in keiner Weise und kann daher für Menschen verwendet werden, denen ein Herzschrittmacher eingesetzt wurde.

Ein Körperfett-Analysator verwendet eine Messmethode, die unter dem Namen Bioelectrical Impedance Analysis (BIA) = bioelektrische Widerstandsanalyse bekannt ist. Schwachstrom wird durch den Körper gesandt, um die Impedanz Ihres Körpers zu messen (d. h. den Widerstand gegen den Strom). Dadurch kann die Fettmasse anschließend geschätzt werden. Da Strom durch Ihren Körper geschickt wird, sollte ein Körperfett-Analysator nicht von Menschen benutzt werden, die ein ärztliches Gerät, wie einen Herzschrittmacher, tragen, um den Patienten vor einer Gerätestörung zu schützen.

Wie werte ich den Prozentsatz meines angezeigten Körperfetts aus?

Bitte beziehen Sie sich auf die Körperfett-Tabellen, die diesem Produkt beiliegen. Sie geben Anhaltspunkte, ob Ihre Körperfett-Anzeige unter die niedrige, normale, hohe oder sehr hohe Kategorie fällt (je nach Alter und Geschlecht). NB – Der Anteil des Körperfetts richtet sich nach Rasse oder ethnischen Gruppen. Die Tabellen bezüglich des Bio-Algorithmus' und des Körperfetts für dieses Produkt basieren auf Studien von Kaukasiern.

Was sollte ich unternehmen, wenn meine Anzeige unter 'hoch' oder 'sehr hoch' fällt?

Ein vernünftiges Ernährungs- und Fitnessprogramm kann den Prozentsatz des Körperfetts reduzieren. Ehe Sie an solch einem Programm teilnehmen, sollten Sie immer ärztlichen Rat suchen.

Warum unterscheiden sich die Prozentsätze des Körperfetts von Frauen und Männern so sehr?

Frauen verfügen von Natur aus über einen höheren Prozentsatz an Fett, als Männer, weil ihr Körper anders zusammengesetzt ist, um auf Schwangerschaft, Stillen etc. vorbereitet zu sein.

Warum sollte ich es vermeiden, die Körperfett-Computerwaage während der Schwangerschaft zu benutzen?

Die Struktur des weiblichen Körpers verändert sich während der Schwangerschaft stark, um das sich entwickelnde Kind zu tragen. Aus diesem Grunde empfehlen wir, dass Frauen sich während der Schwangerschaft nur auf das Wiegen selbst beschränken.

Warum eignet sich die Körperfett-Computerwaage nicht für Athleten und Kinder?

Die Körperstrukturen von sowohl Athleten als auch Kindern benötigen unterschiedliche Bio-Algorithmen zur Berechnung des Körperfetts.

Este producto no es un aparato médico. Está ideado solamente para uso doméstico. El Ordenador de Grasa Corporal Salter se encuentra calibrado para uso adulto (mayores de 18 años).

No es apropiado para su uso durante el embarazo, para atletas que entrenen intensivamente más de 10 horas a la semana o para niños.

GRASA CORPORAL - QUÉ SIGNIFICA

El cuerpo humano consta, entre otras cosas, de un porcentaje de grasa. Esto es vital para un sano funcionamiento del cuerpo: amortigua las articulaciones y protege los órganos vitales, sirve de ayuda para regular la temperatura del cuerpo, guarda vitaminas y ayuda al cuerpo a mantenerse cuando el alimento es escaso. No obstante demasiada grasa corporal o muy poca puede dañar su salud.

De ahí la necesidad de calcular y controlar el porcentaje de grasa corporal.

FUNCIONAMIENTO DE LA BALANZA ORDENADOR DE GRASA CORPORAL

El porcentaje de grasa corporal se calcula por medio de un bioalgoritmo basado en investigación científica a partir de estudios clínicos. La edad, sexo, peso y altura de los usuarios se procesan utilizando el bioalgoritmo para calcular el porcentaje de grasa corporal y la categoría relativa ('baja' 'normal', 'alta' o 'muy alta').

A diferencia del Analizador de Grasa corporal que envía una corriente eléctrica a través del cuerpo (método BIA), este producto puede utilizarlo con seguridad si lleva un marcapasos o aparato similar.

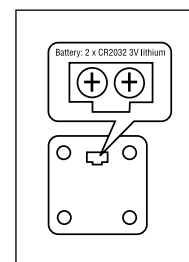
CONSEJOS PARA USO Y CUIDADOS

- Pésese a la misma hora del día, sin haber comido, sin ropas y sin calzado. La mejor hora es a primera hora de la mañana.
- Si coloca la balanza sobre una superficie dura y plana en el suelo le garantizará una mayor precisión y constancia.
- Para utilizarla sobre la alfombra, fije los pies de extensión adjuntos.
- Limpie su balanza con un trapo húmedo. No utilice productos de limpieza químicos.
- No permita que su balanza se sature de agua ya que puede dañar los circuitos eléctricos.
- Cuide su balanza - es un instrumento de precisión. No la deje caer ni salte sobre ella.

ESPECIFICACIONES TÉCNICAS

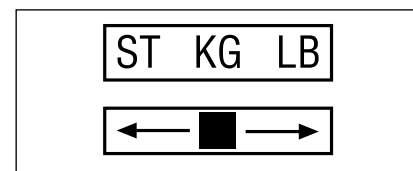
Rango de pesos:	150kg x 100g 23st 8lb x 1/4lb 330lb x 0,2lb	Grasa corporal:	Hasta 99,9% x 0,1%
Rango de alturas:	100cm – 220cm x 1cm 3' 3,5" – 7' 2,5" x 0,5"	Memoria del usuario:	5 más memoria para 1 invitado
		Baterías:	2 x CR2032 baterías de litio

BATERÍA



Batería: 2 x CR2032 3V litio.
Quitar la etiqueta aislante.
Comprobar que las terminales +/- están correctamente.

PESO



NOTA - Si la balanza está colocada en el modo KG, aparecerá la altura en cm. Si está colocada en modo ST o LB la altura aparecerá en pies y pulgadas.

INDICADORES DE ADVERTENCIA

Lo

Sustituir batería.

Err

El peso excede la capacidad máxima.

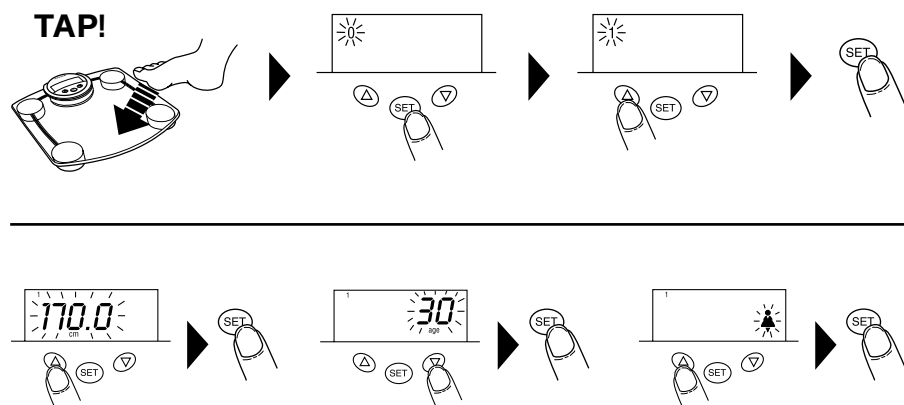
INTRODUCCIÓN DE DATOS PERSONALES

El Ordenador de Grasa Corporal Salter tiene 6 memorias. Las Memorias '1' - '5' son para usuarios habituales. Los datos personales en estas memorias quedarán guardados para uso repetido.

La Memoria '0' es para utilización de un invitado. Los datos personales en esta memoria no quedarán guardados para uso futuro - deberá programarse cada vez que se utiliza.

CONFIGURACIÓN DE UNA MEMORIA PERMANENTE (1-5)

Antes de introducir sus datos personales necesitará seleccionar un número de memoria en el que desee guardar sus datos personales. A continuación deberá introducir su altura, edad y género:



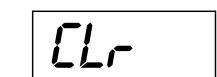
- La vibración activa su balanza.
 - Pulse la tecla SET. Podrá ver un '0' pequeño produciendo destellos en la parte superior izquierda de la pantalla.
 - Utilice las teclas ▲ o ▼ para seleccionar memoria 1-5 en la que se guardarán los datos personales. Cuando haya terminado pulse la tecla SET para confirmar.
 - En la pantalla con destellos aparecerá la altura predeterminada actual. Utilice ▲ o ▼ para introducir su altura. Cuando haya terminado pulse la tecla SET para confirmar.
- Consejo** - al ajustar la edad o la altura puede incrementar la velocidad a la que cambia el valor que se muestra en pantalla pulsando y manteniendo pulsada la tecla ▲ o ▼.
- La edad actual predeterminada aparecerá produciendo destellos. Utilice las teclas ▲ o ▼ para introducir su edad. Cuando haya terminado pulse la tecla SET para confirmar.
 - El género predeterminado actual aparecerá produciendo destellos. Utilice las teclas ▲ o ▼ para introducir su género. Cuando haya terminado pulse la tecla SET para confirmar.



- La altura, edad y género que ha establecido aparecerán brevemente en pantalla. La pantalla entonces producirá destellos '0,0' antes de mostrar '0,0'.
- La memoria se encuentra ahora establecida. Permita que la balanza se desconecte.
- Si fuese necesario repita el procedimiento para otros usuarios.

NOTA - Para actualizar o sobrescribir los parámetros establecidos, siga el mismo procedimiento, realizando cambios según sea necesario.

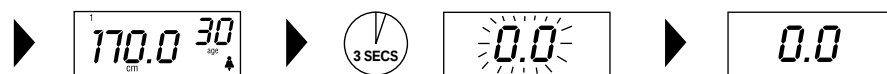
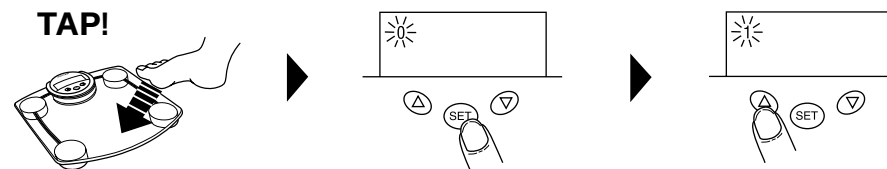
NOTA - Si se quitan las baterías para sustituirlas **NO** se perderán los parámetros de memoria.



Nota - Para borrar todas las memorias pulse ▲, ▼ y SET al mismo tiempo. Aparecerá el mensaje 'Clr'.



LECTURA DE GRASA CORPORAL Y PESO - MEMORIA PERMANENTE (1-5)



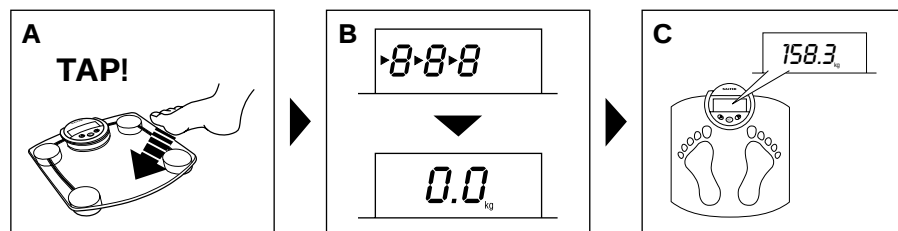
- La vibración activa su balanza.
- Pulse la tecla SET una vez. Podrá ver una pequeña '0' produciendo destellos en la parte superior izquierda de la pantalla.
- Utilice las teclas ▲ o ▼ para seleccionar la memoria (1-5) en la que han sido guardados sus datos personales.
- La altura, edad y género que ha establecido aparecerán brevemente en pantalla. Espere 3 segundos. La pantalla producirá destellos '0,0' antes de que aparezca '0,0'. El ordenador de grasa corporal está preparado.
- Suba a la balanza. Permanezca inmóvil y derecho con los pies separados por igual y su cuerpo distribuido uniformemente sobre sus pies.
- Espere 3 segundos y aparecerá su peso en pantalla. Espere otros 2 segundos y aparecerá el porcentaje de grasa corporal calculado.
- Su peso y el porcentaje de grasa corporal calculado aparecerá durante 20 segundos, antes de desconectarse.

LECTURA DE GRASA CORPORAL Y PESO - UTILIZANDO LA MEMORIA (0) 'INVITADO'

La Memoria '0' es para uso de un invitado. Los datos personales en esta memoria no quedarán almacenados para uso futuro - deberá programarse cada vez que se utiliza. El procedimiento para configurar los datos es el mismo que para las memorias permanentes 1 - 5.

TIENE 8 segundos para subirse a la balanza una vez que aparezca '0.0', o el ordenador se desconectará y se perderán sus datos personales.

LECTURA DE PESO SOLAMENTE



a) La vibración activa su balanza.

b) Espere.

c) Permanezca inmóvil.

TABLAS DE PORCENTAJE DE GRASA CORPORAL

HOMBRES				
EDAD	bajo	normal	alto	muy alto
20-24	<9	9 - 18	18 - 24	>24
25-29	<10	10 - 19	19 - 25	>25
30-34	<11	11 - 20	20 - 26	>26
35-39	<12	12 - 21	21 - 27	>27
40-44	<13	13 - 22	22 - 28	>28
45-49	<14	14 - 23	23 - 29	>29
50-54	<15	15 - 24	24 - 30	>30
55-59	<16	16 - 25	25 - 31	>31
>60	<17	17 - 27	27 - 33	>33

MUJERES				
EDAD	bajo	normal	alto	muy alto
20-24	<20	20 - 29	29 - 36	>36
25-29	<21	21 - 30	30 - 37	>37
30-34	<22	22 - 31	31 - 38	>38
35-39	<23	23 - 32	32 - 39	>39
40-44	<24	24 - 33	33 - 40	>40
45-49	<25	25 - 34	34 - 41	>41
50-54	<26	26 - 35	35 - 42	>42
55-59	<27	27 - 36	36 - 43	>43
>60	<28	28 - 38	38 - 45	>45

PREGUNTAS Y RESPUESTAS

Si mido la grasa corporal a distintas horas durante el día, puede variar considerablemente.

Para conseguir el mejor resultado pésese a la misma hora del día antes de las comidas y sin ropa ni calzado. La mejor hora es a primera hora de la mañana.

¿Cuál es la diferencia entre la Balanza del Ordenador de Grasa Corporal y el analizador de Grasa Corporal?

La Balanza del Ordenador de Grasa Corporal calcula el porcentaje de grasa corporal por medio de un bioalgoritmo. La edad del usuario, sexo, peso y altura se procesan utilizando el bioalgoritmo para calcular el porcentaje de grasa corporal y la categoría relativa ('baja', 'normal', o 'muy alta'). La Balanza del Ordenador de Grasa Corporal puede utilizarse con marcapasos sin ningún tipo de problema.

Un analizador de grasa corporal utiliza un método de medida conocido como análisis de Impedancia Bioeléctrica (BIA). Durante un minuto se envía corriente a través de su cuerpo y se utiliza para medir la impedancia del mismo (por ejemplo, su resistencia a la corriente). A partir de aquí puede calcularse la cantidad de grasa. Ya que pasa una cantidad eléctrica a través de su cuerpo, el analizador de grasa corporal no deberá ser utilizado con un aparato médico electrónico en su interior, tal como un marcapasos, como prevención a trastornos del aparato.

¿Cómo interpreto la medida de porcentaje de grasa corporal de mi cuerpo?

Consulte la tabla de grasa corporal incluida con este producto. Le dará una idea sobre si la lectura de grasa corporal encaja dentro de la categoría de bajo, normal, alto o muy alto (en relación con su edad y sexo).

Nota: La grasa corporal varía según la raza o grupo étnico. El bioalgoritmo y las tablas de grasa corporal para este producto están basados en estudios clínicos sobre caucásicos.

¿Qué debo hacer si me indica que es 'alta' o 'muy alta'?

Una dieta sensata y un programa de ejercicios puede reducir el porcentaje de grasa corporal. Antes de llevar a cabo un programa de este tipo deberá consultar a un médico profesional.

¿Por qué el porcentaje de grasa corporal es tan diferente entre hombres y mujeres?

Las mujeres por naturaleza tienen un mayor porcentaje de grasa que los hombres, debido a que la constitución del cuerpo es distinta por razones de embarazo, dar de mamar etc.

¿Por qué debería evitar el uso de la Balanza Ordenador de Grasa Corporal durante el embarazo?

Durante el embarazo la composición del cuerpo de la mujer cambia considerablemente con el fin de mantener al niño en desarrollo. Por esta razón se recomienda que durante el embarazo se limite el uso de este producto a lectura de peso.

¿Por qué la Balanza Ordenador de Grasa Corporal no es apropiada para atletas y niños?

La composición del cuerpo tanto de los atletas como de los niños requiere un bioalgoritmo diferente para calcular la grasa corporal.

Questo prodotto non è un dispositivo medico. È previsto solo per l'uso domestico. Il computer per il calcolo del grasso corporeo Salter è calibrato per l'uso degli adulti (dai 18 anni in su).

Non è idoneo per l'uso durante la gravidanza, per gli atleti che svolgono più di 10 ore di intenso addestramento a settimana o per i bambini.

GRASSO CORPOREO - COSA SIGNIFICA

Il corpo umano contiene, tra molte altre cose, una percentuale di grasso. Ciò è essenziale per mantenere il corpo sano e funzionante - fa da cuscino per le articolazioni e protegge gli organi vitali, aiuta a regolare la temperatura del corpo, immagazzina vitamine e aiuta il corpo a nutrirsi quando scarseggia il cibo. Tuttavia, sia l'eccesso che l'insufficienza di grasso corporeo possono pregiudicare la salute.

Pertanto è necessario essere in grado di calcolare e monitorare la percentuale di grasso corporeo.

COME FUNZIONA LA BILANCIA COMPUTERIZZATA PER IL GRASSO CORPOREO?

La percentuale di grasso corporeo si calcola con un bio-algoritmo, basato su una ricerca scientifica di studi clinici. L'età, il sesso, il peso e l'altezza degli utenti vengono elaborati usando il bio-algoritmo per calcolare la percentuale di grasso e la relativa categoria ('bassa', 'normale', 'alta' o 'molto alta').

A differenza dell'Analizzatore del Grasso Corporeo, che invia corrente elettrica nel corpo (metodo BIA), questo prodotto è sicuro da usarsi anche se si possiede un pace-maker o dispositivi simili.

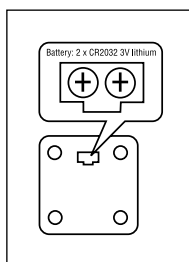
CONSIGLI PER L'USO E LA MANUTENZIONE

- Pesarsi alla stessa ora tutti i giorni, prima dei pasti senza abiti né calzature. Un buon momento è a prima mattina.
- Collocare la bilancia su un pavimento duro a livello che assicurerà la massima precisione e ripetitività.
- Per l'uso su moquette, applicare il piede di supporto.
- Pulire la bilancia con un panno umido. Non usare agenti detergenti chimici.
- Non consentire alla bilancia di saturarsi con acqua in quanto ciò potrebbe danneggiare le parti elettroniche.
- Maneggiare la bilancia con cura; è uno strumento di precisione. Non farla cadere e non saltarci sopra.

SPECIFICHE TECNICHE

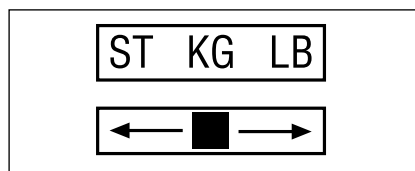
Valori di peso:	150kg x 100g 23st 8lb x 1/4lb 330lb x 0,2lb	Valori di grasso corporeo:	A 99,9% x 0,1%
Valori di altezza:	100cm – 220cm x 1cm 3' 3,5" – 7' 2,5" x 0,5"	Memoria di utente:	5 più 1 memoria 'ospite'
		Batterie:	2 batterie al litio CR2032

BATTERIA



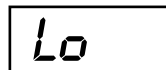
Batteria: 2 batterie al litio CR2032 da 3V.
Togliere la linguetta di isolamento.
Assicurarsi che i terminali +/- siano corretti.

MODO DI PESO



NB - Se la bilancia è impostata nel modo KG, visualizzerà l'altezza in cm. Se è impostata sul modo ST o LB, visualizzerà piedi e pollici.

INDICATORI DI AVVERTENZA



Sostituire la batteria.



Peso eccedente la capacità massima.

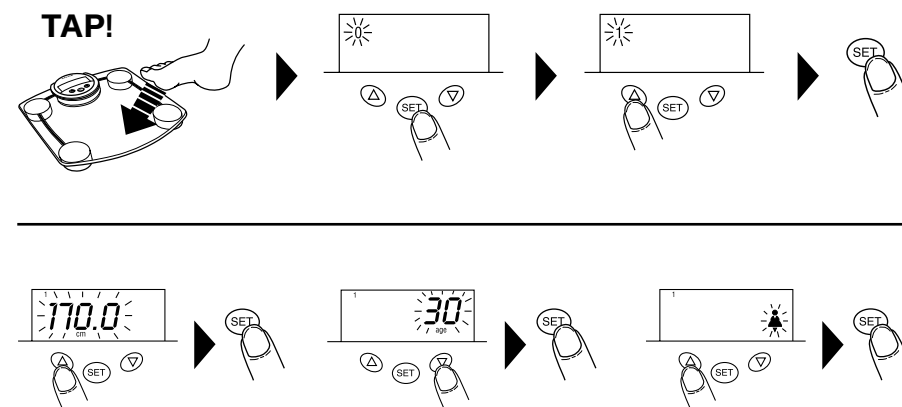
IMMISSIONE DEI DATI PERSONALI

Il Computer per il Grasso Corporeo dispone di 6 memorie. Le memorie da 1 a 5 sono per gli utenti regolari. I dati personali in queste memorie verranno memorizzati per l'uso ripetuto.

La memoria '0' viene usata per un ospite. I dati personali in questa memoria verranno memorizzati per uso futuro e questa deve essere programmata ogni volta che si usa.

IMPOSTAZIONE DI UNA MEMORIA PERMANENTE (1-5)

Prima di immettere i dati personali occorrerà selezionare un numero di memoria nella quale verranno memorizzati i dati personali. Quindi si immetterà l'altezza, l'età e il sesso:



- La vibrazione attiva la bilancia.
- Premere il tasto IMPOSTA [SET]. Si vedrà un piccolo '0' lampeggiare in alto a sinistra del display.
- Usare il ▲ o ▼ per selezionare la memoria 1-5 nella quale verranno salvati i dati personali. Al completamento premere il tasto IMPOSTA [SET] per confermare.
- L'altezza corrente verrà visualizzata lampeggiando. Usare il tasto ▲ o ▼ per immettere l'altezza. Al completamento premere il tasto IMPOSTA [SET] per confermare.

Consiglio - quando si regola l'età o l'altezza si può aumentare il tasso al quale cambia il valore visualizzato tenendo premuto il tasto ▲ o ▼.

- L'età corrente verrà visualizzata lampeggiando. Usare il tasto ▲ o ▼ per immettere l'età. Al completamento premere il tasto IMPOSTA [SET] per confermare.
- Il sesso corrente verrà visualizzato lampeggiando. Usare il tasto ▲ o ▼ per immettere il sesso. Al completamento premere il tasto IMPOSTA [SET] per confermare.



- g) Il peso, l'età e il sesso impostati verranno visualizzati brevemente. Il display lampeggerà visualizzando '0.0' prima di visualizzare '0.0' fisso.
- h) Adesso la memoria è impostata. Attendere lo spegnimento della bilancia.
- i) Se necessario, ripetere la procedura per altri utenti.

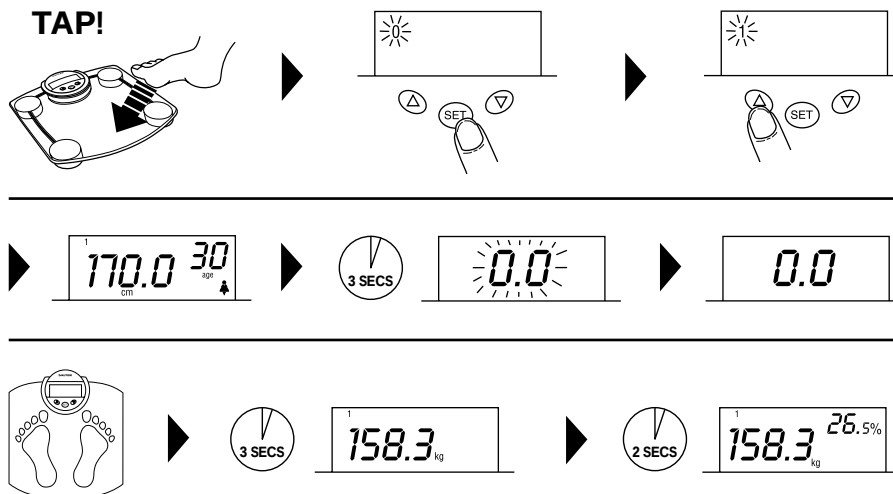
NB - Per aggiornare o sovrascrivere le impostazioni memorizzate, seguire la procedura che precede eseguendo modifiche, se necessario.

NB - Se le batterie vengono rimosse per la sostituzione le impostazioni di memoria **NON** verranno perse.



NB - Per cancellare tutte le memorie premere contemporaneamente ▲, ▼ e IMPOSTA [SET]. Si visualizzerà il messaggio 'Clr'.

LETTURE DI PESO E GRASSO CORPOREO - MEMORIA PERMANENTE (1-5)



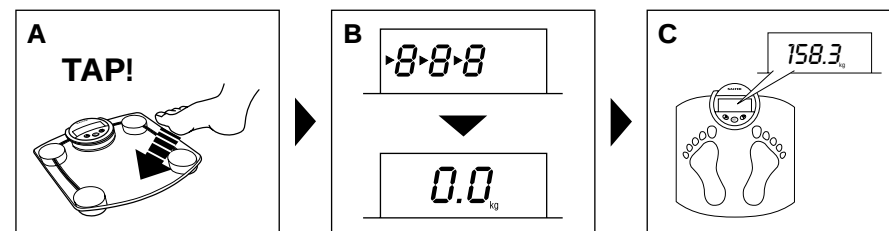
- a) La vibrazione attiva la bilancia.
- b) Premere il tasto IMPOSTA [SET]. Si vedrà un piccolo '0' lampeggiare in alto a sinistra del display.
- c) Usare il ▲ o ▼ per selezionare la memoria 1-5 nella quale verranno salvati i dati personali.
- d) Il peso, l'età e il sesso impostati verranno visualizzati brevemente. Attendere 3 secondi. Il display quindi lampeggerà visualizzando '0.0' prima di visualizzare '0.0' fisso. Il Computer per il calcolo del Grasso Corporeo è pronto.
- e) Salire sulla bilancia. Restare fermi e ritti con i piedi equidistanti fra loro all'interno della piattaforma e con il peso equamente distribuito tra i piedi.
- f) Attendere 3 secondi e verrà visualizzato il peso. Attendere altri 2 secondi e verrà visualizzata la percentuale di peso corporeo.
- g) Il peso e la percentuale di grasso corporeo verranno visualizzati per 20 secondi prima di scomparire.

LETTURE DI PESO E GRASSO CORPOREO - USANDO LA MEMORIA 'OSPITE' (0)

La memoria '0' è prevista per l'uso di un ospite. I dati personali in questa memoria non verranno memorizzati per uso futuro. Questa memoria deve essere programmata ogni volta che si usa. La procedura per l'impostazione dei dati è la stessa di quella per le memorie permanenti 1-5.

TUTTAVIA, occorre salire sulla bilancia entro 8 secondi dalla visualizzazione di '0.0' altrimenti il computer si spegnerà e i dati personali andranno persi.

LETTURA DI SOLO PESO



- a) La vibrazione attiva la bilancia.
- b) Attendere.
- c) Restare immobili.

TABELLE DI PERCENTUALE DI GRASSO CORPOREO

MASCHI				
ETÀ	bassa	normale	alta	molto alta
20-24	<9	9 - 18	18 - 24	>24
25-29	<10	10 - 19	19 - 25	>25
30-34	<11	11 - 20	20 - 26	>26
35-39	<12	12 - 21	21 - 27	>27
40-44	<13	13 - 22	22 - 28	>28
45-49	<14	14 - 23	23 - 29	>29
50-54	<15	15 - 24	24 - 30	>30
55-59	<16	16 - 25	25 - 31	>31
>60	<17	17 - 27	27 - 33	>33

FEMMINE				
ETÀ	bassa	normale	alta	molto alta
20-24	<20	20 - 29	29 - 36	>36
25-29	<21	21 - 30	30 - 37	>37
30-34	<22	22 - 31	31 - 38	>38
35-39	<23	23 - 32	32 - 39	>39
40-44	<24	24 - 33	33 - 40	>40
45-49	<25	25 - 34	34 - 41	>41
50-54	<26	26 - 35	35 - 42	>42
55-59	<27	27 - 36	36 - 43	>43
>60	<28	28 - 38	38 - 45	>45

DOMANDE E RISPOSTE

Se misuro il mio grasso corporeo in momenti diversi della giornata, può variare notevolmente.

Per risultati migliori, occorre pesarsi ogni giorno alla stessa ora, prima dei pasti e senza abiti o calzature. Un buon momento è a prima mattina.

Qual è la differenza tra la Bilancia Computerizzata per il Grasso Corporeo e un Analizzatore di Grasso Corporeo?

La Bilancia Computerizzata per il Grasso Corporeo calcola la percentuale di grasso corporeo tramite un bio-algoritmo. L'età, il sesso, il peso e l'altezza degli utenti vengono elaborati usando il bio-algoritmo per calcolare la percentuale di grasso e la relativa categoria ('bassa', 'normale', 'alta' o 'molto alta'). La Bilancia Computerizzata per il Grasso Corporeo è completamente non invasiva e pertanto idonea con l'uso di un pace-maker.

Un Analizzatore di Grasso Corporeo utilizza un metodo di misurazione noto come Analisi di Impedenza Bioelettrica (BIA). Un impulso elettrico piccolissimo viene inviato nel corpo e viene usato per misurare l'impedenza del corpo (e cioè, la sua resistenza alla corrente). Da ciò è possibile stimare la quantità di grasso. Dal momento che la corrente elettrica viene passata nel corpo, un Analizzatore di Grasso Corporeo non deve mai essere usato da coloro che hanno un dispositivo medico elettronico interno, come un pace-maker, come precauzione contro la rottura del dispositivo in questione.

Come interpreto la lettura della percentuale del mio grasso corporeo?

Fare riferimento alle Tabelle di grasso corporeo allegate al prodotto. Queste indicheranno se la lettura del grasso corporeo rientra nella categoria bassa, normale, alta o molto alta (in relazione a età e sesso).

NB: i valori del grasso corporeo variano a seconda di razza e gruppo etnico. Le tabelle di bio-algoritmo e grasso corporeo per questo prodotto si basano su studi clinici di individui caucasici.

Cosa devo fare se la mia lettura è 'alta' o 'molto alta'?

Una ragionevole dieta e un programma di esercizi può ridurre la percentuale di grasso corporeo. Tuttavia, prima di intraprendere un tale programma, andrebbe sempre seguita una guida medica professionale.

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

Le donne per natura portano una percentuale di grasso maggiore rispetto agli uomini, in quanto la costituzione del corpo è diversa per le diverse funzioni, quali gravidanza, allattamento, ecc.

Perché devo evitare di usare la Bilancia Computerizzata per il Grasso Corporeo durante la gravidanza?

Durante la gravidanza la composizione corporea di una donna cambia notevolmente per poter sostenere il feto in via di sviluppo. Per questa ragione nel corso della gravidanza si consiglia l'uso di questo prodotto solo per le letture di peso.

Perché la Bilancia Computerizzata per il Grasso Corporeo non è adatta ad atleti e bambini?

La composizione del corpo di atleti e bambini richiede bio-algoritmi diversi per il calcolo del grasso corporeo.

Este produto não é um instrumento médico. Foi concebido apenas para utilização doméstica. O Computador de Gordura Corporal Salter vem calibrado para utilização por adultos (mais de 18 anos de idade).

Não é adequado para utilização durante a gravidez, por parte de atletas que pratiquem mais de 10 horas semanais de treino intensivo, ou por crianças.

GORDURA CORPORAL – O QUE SIGNIFICA

Entre outras coisas, o corpo humano é constituído por uma percentagem de gordura. A gordura é de importância crucial para um funcionamento saudável do organismo – serve de almofada nas articulações e protege órgãos vitais, ajuda a regular a temperatura do corpo, armazena vitaminas e ajuda a sustentar o organismo quando a alimentação é deficiente. No entanto, demasiada gordura corporal, ou mesmo falta de gordura corporal podem ser nocivas à saúde. Daí a necessidade de podermos calcular e controlar a percentagem de gordura corporal.

COMO FUNCIONA A BALANÇA COMPUTADORA DE GORDURA CORPORAL?

A percentagem de gordura corporal é calculada através de um bio-algoritmo, com base em pesquisa científica feita a partir de estudos clínicos. A idade, sexo, peso e altura dos utilizadores são processados utilizando o bio-algoritmo para calcular a percentagem de gordura corporal e a respectiva categoria ('baixa', 'normal', 'alta' ou 'muito alta').

Ao contrário do Medidor de Gordura Corporal, que envia uma corrente eléctrica através do organismo (método AIB - análise de impedância bio-eléctrica), este produto pode ser utilizado em segurança por pessoas portadoras de um pacemaker ou de qualquer aparelho semelhante.

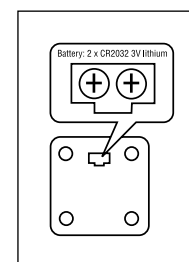
CONSELHOS PARA UTILIZAÇÃO E CUIDADOS

- Pese-se sempre à mesma hora do dia, antes das refeições, despido(a) e descalço(a). Uma boa hora é logo ao levantar-se de manhã.
- Se colocar a balança sobre um chão duro e regular, terá a certeza de uma maior precisão e repetibilidade.
- Para utilização sobre tapetes/alcatifas, deverá acoplar os pés extensores fornecidos.
- Limpe a sua balança com um pano húmido. Não utilize produtos químicos de limpeza.
- Não deixe que a sua balança fique ensopada em água, pois isso poderá danificar os componentes electrónicos.
- Trate a sua balança com cuidado. É um instrumento de precisão. Não a deixe cair ao chão nem salte para cima dela.

ESPECIFICAÇÕES TÉCNICAS

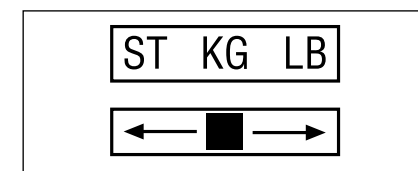
Parâmetros de peso:	150kg x 100g 23st 8lb x 1/4lb 330lb x 0,2lb	Parâmetros de gordura corporal:	Até 99,9% x 0,1%
		Memórias de Utilizador:	5 mais uma memória para 'uma visita'
Parâmetros de altura:	100cm – 220cm x 1cm 3' 3,5" – 7' 2,5" x 0,5"	Pilhas:	2 x pilhas de lítio CR2032

PILHAS



Pilhas: 2 x pilhas de lítio CR2032 de 3V.
Retirar a tira isolante.
Certificar-se de que as polaridades +/- são colocadas correctamente.

FUNÇÃO DE PESAGEM



NB – Se a balança estiver na função KG, a altura será indicada em cm. Se estiver na função ST ou LB, a altura será indicada em pés e polegadas.

INDICADORES DE AVISO

Lo

Substituir a pilha.

Err

O peso excede a capacidade máxima.

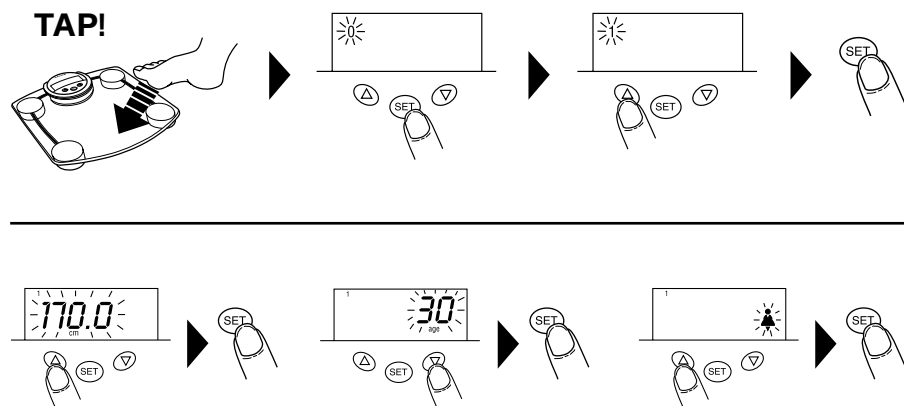
INTRODUÇÃO DE DADOS PESSOAIS

O Computador de Gordura Corporal Salter tem 6 memórias. As memórias '1-5' destinam-se aos utilizadores habituais. Os dados pessoais destas memórias ficam armazenados para utilizações repetidas.

A memória '0' destina-se a ser utilizada por uma visita. Os dados pessoais desta memória não ficam armazenados para utilização futura – precisa de ser programada de cada vez que é utilizada.

INTRODUÇÃO DE UMA MEMÓRIA PERMANENTE (1-5)

Antes de introduzir os seus dados pessoais, deverá seleccionar um número de memória no qual os seus dados pessoais serão guardados. Então, introduzirá os seus dados de altura, idade e sexo:



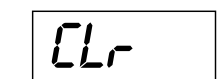
- A sua balança é accionada por vibração.
 - Prima a tecla SET. Verá um pequeno "0" a piscar no canto superior esquerdo do ecrã.
 - Sirva-se da tecla ▲ ou ▼ para seleccionar a memória 1-5 onde os seus dados pessoais irão ser armazenados. Concluída a operação, prima a tecla SET para confirmar.
 - Aparece a actual altura em memória, a piscar. Sirva-se da tecla ▲ ou ▼ para introduzir o dado da sua altura. Concluída a operação, prima a tecla SET para confirmar.
- Dica** – ao regular a sua idade ou altura, pode aumentar a velocidade a que muda o valor indicado, mantendo a pressão sobre a tecla ▲ ou ▼.
- A actual idade em memória aparece a piscar. Sirva-se da tecla ▲ ou ▼ para introduzir o dado da sua idade. Concluída a operação, prima a tecla SET para confirmar.
 - O actual sexo em memória aparece a piscar. Sirva-se da tecla ▲ ou ▼ para introduzir o dado do seu sexo. Concluída a operação, prima a tecla SET para confirmar.



- A altura, idade e sexo que introduziu serão mostradas dentro de momentos. O ecrã irá piscar '0.0' antes de mostrar '0.0'.
- A memória já está programada. Deixe a balança desligar-se.
- Se necessário, repita o procedimento para outros utilizadores.

NB – para actualizar ou alterar os dados em memória, proceda da mesma forma, efectuando as alterações necessárias.

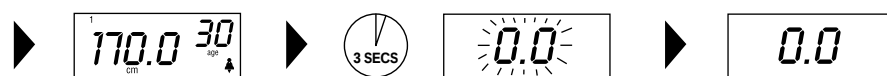
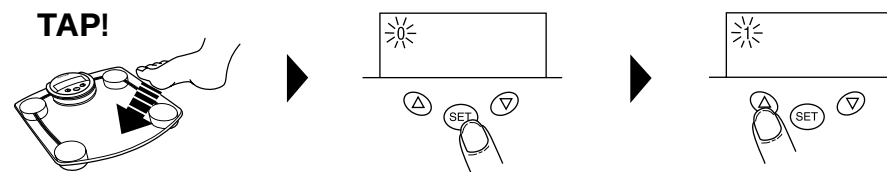
NB – caso as pilhas sejam retiradas para serem substituídas, os dados em memória NÃO se perdem.



NB – para limpar todas as memórias, prima ▲, ▼ e SET ao mesmo tempo. Aparecerá a mensagem 'CLr'.



LEITURAS DE PESO E DE GORDURA CORPORAL - MEMÓRIA PERMANENTE (1-5)



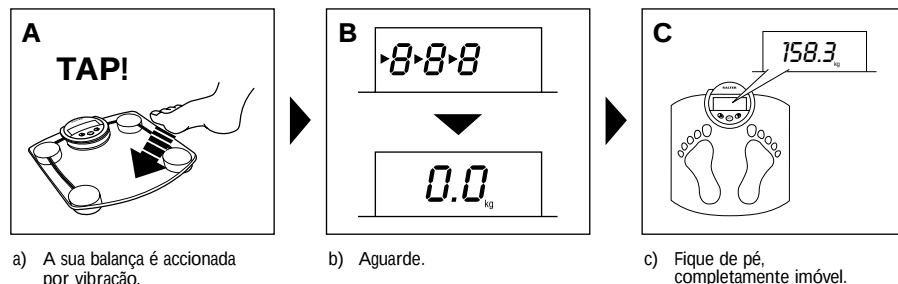
- A sua balança é accionada por vibração.
- Prima a tecla SET uma vez. Verá um pequeno '0' a piscar no canto superior esquerdo do ecrã.
- Sirva-se da tecla ▲ ou ▼ para seleccionar a memória (1-5) onde os seus dados pessoais foram armazenados.
- A altura, idade e sexo que introduziu serão mostrados dentro de momentos. Aguarde 3 segundos. O ecrã irá piscar '0.0' antes de mostrar '0.0'. O Computador de Gordura Corporal está pronto a ser utilizado.
- Suba para a balança. Mantenha-se imóvel e com o corpo direito, com os pés espaçados de uma maneira equilibrada no espaço da plataforma e com o peso distribuído equitativamente pelos dois pés.
- Espere 3 segundos e o seu peso será indicado. Espere mais 2 segundos e será mostrada a sua percentagem calculada de gordura corporal.
- O seu peso e percentagem calculada de gordura corporal serão mostrados durante 20 segundos, antes de a balança se desligar.

LEITURAS DE PESO E DE GORDURA CORPORAL – UTILIZANDO A MEMÓRIA ‘VISITA’ (0)

A memória ‘0’ destina-se a ser utilizada por uma visita. Os dados pessoais constantes desta memória não são armazenados para utilização futura – tem de ser programada de cada vez que é utilizada. O procedimento de introdução de dados é o mesmo das memórias permanentes 1-5.

MAS tem de subir para a balança dentro de 8 segundos a partir do momento em que ‘0.0’ aparece no ecrã, ou o computador desliga-se e os dados pessoais perdem-se.

APENAS LEITURA DE PESO



TABELAS DE PERCENTAGEM DE GORDURA CORPORAL

MASCULINA				
IDADE	baixa	normal	alta	muito alta
20-24	<9	9 - 18	18 - 24	>24
25-29	<10	10 - 19	19 - 25	>25
30-34	<11	11 - 20	20 - 26	>26
35-39	<12	12 - 21	21 - 27	>27
40-44	<13	13 - 22	22 - 28	>28
45-49	<14	14 - 23	23 - 29	>29
50-54	<15	15 - 24	24 - 30	>30
55-59	<16	16 - 25	25 - 31	>31
>60	<17	17 - 27	27 - 33	>33

FEMININA				
IDADE	baixa	normal	alta	muito alta
20-24	<20	20 - 29	29 - 36	>36
25-29	<21	21 - 30	30 - 37	>37
30-34	<22	22 - 31	31 - 38	>38
35-39	<23	23 - 32	32 - 39	>39
40-44	<24	24 - 33	33 - 40	>40
45-49	<25	25 - 34	34 - 41	>41
50-54	<26	26 - 35	35 - 42	>42
55-59	<27	27 - 36	36 - 43	>43
>60	<28	28 - 38	38 - 45	>45

PERGUNTAS E RESPOSTAS

Se medir a minha gordura corporal a horas diferentes do dia, pode haver uma variação significativa.

Para obter os melhores resultados, pese-se sempre à mesma hora do dia, antes das refeições, despido(a) e descalço(a). Uma boa hora é logo ao levantar-se de manhã.

Qual é a diferença entre a Balança Computadora de Gordura Corporal e o Medidor de Gordura Corporal?

A Balança Computadora de Gordura Corporal calcula a percentagem de gordura corporal através de um bio-algoritmo. A idade, sexo, peso e altura dos utilizadores são processadas utilizando um bio-algoritmo para calcular a percentagem de gordura corporal e a respectiva categoria ('baixa', 'normal', 'alta' ou 'muito alta'). A Balança-Computadora de Gordura Corporal é totalmente não-invasiva, pelo que pode ser utilizada por um portador de pacemaker.

Um Medidor de Gordura Corporal utiliza um método de medição conhecido por Análise de Impedância Bio-eléctrica (AIB). Uma corrente eléctrica minúscula é enviada através do organismo e é utilizada para medir a impedância do seu corpo (ou seja, a sua resistência à corrente). Através disso, é possível fazer uma estimativa da quantidade de gordura. Uma vez que é feita passar uma corrente eléctrica através do organismo, o Medidor de Gordura Corporal não deve ser utilizado em pessoas portadoras de um aparelho médico electrónico interno, como um pacemaker, como precaução contra uma eventual avaria desse aparelho.

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

Deverá consultar as Tabelas de Gordura Corporal que acompanham o produto. Indicar-lhe-ão se a sua leitura de gordura corporal corresponde a uma categoria baixa, normal, alta, ou muito alta (relativamente à sua idade e sexo). NB – Na realidade, os parâmetros de gordura corporal variam consoante a raça e o grupo étnico. O bio-algoritmo e as tabelas de gordura corporal deste produto baseiam-se em estudos clínicos efectuados a cidadãos de raça branca.

Que devo fazer no caso de a minha leitura ser ‘alta’ ou ‘muito alta’?

Pode reduzir a sua percentagem de gordura corporal através de uma dieta sensata e de um programa de exercícios. Deverá sempre obter aconselhamento médico antes de iniciar um tal programa.

Por que razão são tão diferentes os parâmetros de gordura corporal nos homens e nas mulheres?

As mulheres possuem naturalmente uma percentagem mais elevada de gordura corporal que os homens, devido à constituição do seu corpo estar orientada no sentido da gravidez, da amamentação, etc.

Por que razão devo evitar a utilização do Computador de Gordura Corporal durante a gravidez?

Durante a gravidez, a composição do organismo feminino altera-se substancialmente, de modo a apoiar o desenvolvimento da criança. Por esse motivo, recomendamos que, durante a gravidez, este produto apenas seja utilizado para leituras de pesagem.

Por que razão o Computador de Gordura Corporal não é apropriado para atletas e crianças?

A composição do organismo dos atletas, como das crianças, exige bio-algoritmos diferentes para o cálculo da gordura corporal.

Dette produktet er ikke en medisinsk innretning. Det er bare ment for privat bruk. Salter Body Fat Computer er beregnet for voksne (minimum 18 år).

Den bør ikke brukes av gravide, idrettsutøvere som utøver over 10 timer intensiv trening per uke, eller barn.

KROPPSFETT – HVA INNEBÆRER DET

Menneskekroppen består blant annet av en prosentandel fett. Dette er viktig for en kropp som fungerer på en sunn måte. Fettet beskytter ledd og vitale organer, hjelper til med å regulere kroppstemperaturen, lagrer vitaminer og hjelper kroppen med å opprettholdes når det er mangel på mat. For mye fett, eller for lite, kan imidlertid være skadelig for helsen.

Derfor har vi behov for å kunne beregne og overvåke prosentandelen fett i kroppen.

HVORDAN FUNGERER EN DATAMASKIN FOR KROPPSFETT?

Prosentandelen kroppsfett beregnes ved hjelp av en bioalgoritme, basert på vitenskapelig forskning i kliniske undersøkelser. Brukerens alder, kjønn, vekt og høyde behandles ved hjelp av bioalgoritmen for å beregne prosentandelen kroppsfett og den relative kategorien (Lav, Normal, Høy eller Svært høy).

I motsetning til en analysing av kroppsfett, som sender en elektrisk strøm gjennom kroppen (BIA-metoden), er dette produktet trygt å bruke hvis du bruker pacemaker eller en lignende innretning.

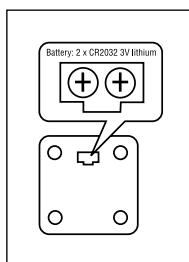
RÅD FOR BRUK OG VEDLIKEHOLD

- Vei deg på samme tidspunkt på dagen, før måltider og uten klær og sko. Det beste tidspunktet er når du står opp om morgenen.
- Plasser vekten på et hardt og jevnt underlag, slik at målingen blir så nøyaktig og reproducerbar som mulig.
- Hvis vekten skal brukes på et teppe, tar du på de vedlagte fotstøttene.
- Rengjør vekten med en fuktig klut. Ikke bruk kjemiske rengjøringsmidler.
- Ikke søl vann på vekten, da dette kan skade elektronikken.
- Vær forsiktig med vekten. Den er et presisjonsinstrument. Ikke slipp den ned eller hopp på den.

TEKNISKE SPESIFIKASJONER

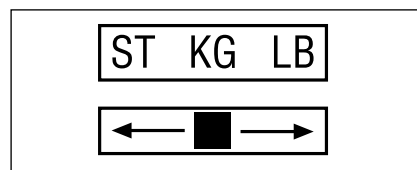
Vektområde:	150kg x 100g 23st 8lb x 1/4lb 330lb x 0,2lb	Kroppsfettområde:	Til 99,9% x 0,1%
Høydeområde:	100cm – 220cm x 1cm 3' 3,5" – 7' 2,5" x 0,5"	Brukerminne:	5 pluss 1 'gjesteminne'
		Batterier:	2 x CR2032 litiumbatterier

BATTERI



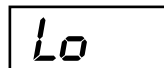
Batteri: 2 x CR2032
3V litium.
Fjern isolasjonsbiten.
Kontroller at terminalene
+ og - er riktig vei.

VEKTMODUS



NB - Hvis vekten er satt til kilomodus, vil høyden vises i cm. Hvis modusen er for stone eller pund, vil høyden vises i fot og tommer

ADVARSELSINDIKATORER



Bytt batteri.



Vekten overskrider den maksimale kapasiteten.

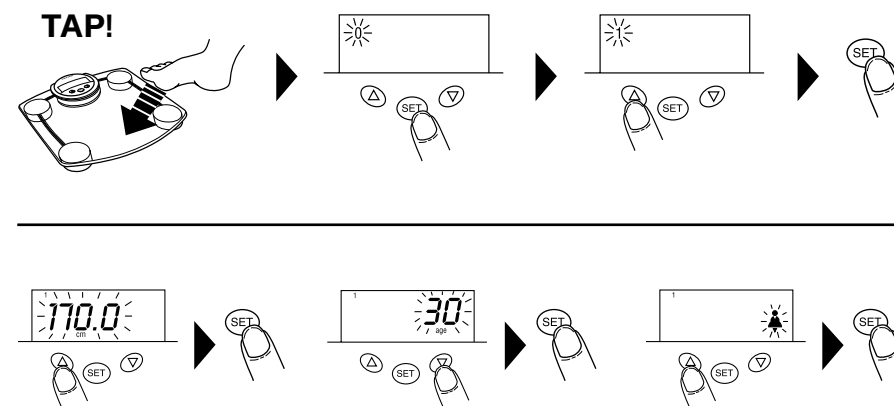
PERSONLIG DATAREGISTRERING

Salter Body Fat Computer har 6 minner. Minne '1-5' er for faste brukere. Personlige data i disse minnene lagres for gjentatt bruk.

Minne '0' er for bruk av en gjest. Personlige data i dette minnet vil ikke bli lagret for fremtidig bruk. Minnet må programmeres hver gang det brukes.

ANGI ET PERMANENT MINNE (1-5)

Før du registrerer de personlige dataene, må du velge et minnetall der de personlige dataene skal lagres. Du angir deretter høyde, alder og kjønn:



- Vibrasjon aktiverer vekten.
- Trykk på SET-knappen. Du vil se en liten 0 som blinker øverst til venstre på displayet.
- Bruk knappen ▲ eller ▼ til å velge minne 1-5, der de personlige dataene skal lagres. Når du er ferdig, trykker du på SET-knappen for å bekrefte.
- Den gjeldende standardhøyden blinker på displayet. Bruk knappen ▲ eller ▼ til å angi høyden din. Når du er ferdig, trykker du på SET-knappen for å bekrefte.

Tips - Når du korrigerer alder eller høyde, kan du øke hastigheten den viste verdien endres med, hvis du trykker og holder ned knappen ▲ eller ▼.

- Den gjeldende standardalderen blinker på displayet. Bruk knappen ▲ eller ▼ til å angi alderen din. Når du er ferdig, trykker du på SET-knappen for å bekrefte.
- Det gjeldende standardkjønnet blinker på displayet. Bruk knappen ▲ eller ▼ til å angi kjønn. Når du er ferdig, trykker du på SET-knappen for å bekrefte.



- g) Høyden, alderen og kjønn du har angitt, vises kort på displayet. Vent 3 sekunder. Displayet blinker så '0.0' før '0.0' vises.
 h) Minnet er nå angitt. La vekten slå seg av.
 i) Om nødvendig gjentar du prosedyren for andre brukere.

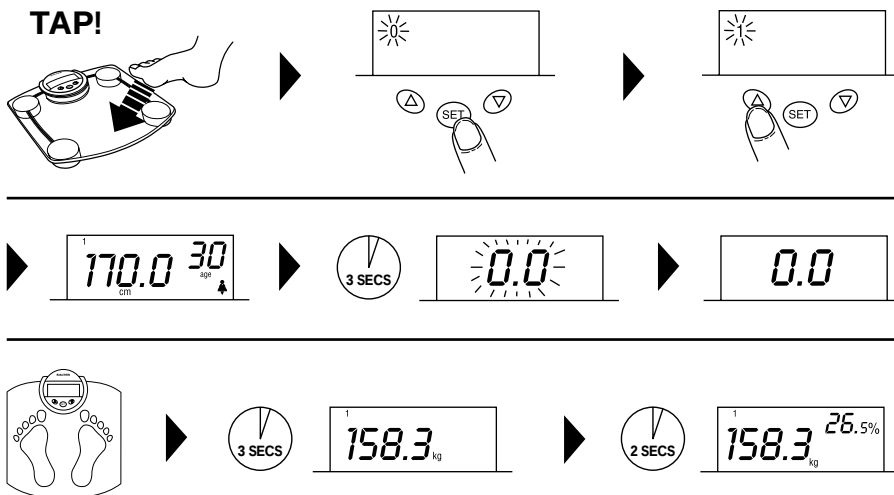
NB - Hvis du vil oppdatere eller overskrive innstillingene i minnet, følger du prosedyren ovenfor og gjør endringer etter behov.

NB - Hvis batteriene fjernes fordi de skal byttes ut, vil minneinnstillingene **IKKE** gå tapt.



NB - Hvis du vil tømme minnene, trykker du på ▲, ▼ og SET samtidig. Meldingen 'CLR' vises.

MÅLING AV VEKT OG KROPPSFETT - PERMANENT MINNE (1-5)



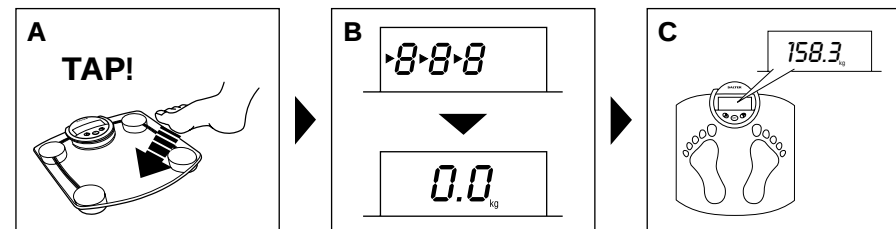
- a) Vibrasjon aktiverer vekten.
 b) Trykk én gang på SET-knappen. Du vil se en liten '0' som blinker øverst til venstre på displayet.
 c) Bruk knappen ▲ eller ▼ til å velge minnet (1-5) der de personlige dataene er lagret.
 d) Høyden, alderen og kjønn du har angitt, vises kort på displayet. Vent 3 sekunder. Displayet blinker så '0.0' før '0.0' vises. Datamaskinen for kroppsfett er klar.
 e) Gå opp på vekten. Stå rolig, ha rak holdning, hold føttene jevnt plassert på plattformområdet og fordel vekten jevnt på føttene.
 f) Vent 3 sekunder, og vekten din vises. Vent ytterligere 2 sekunder, og den beregnede prosentandelen kroppsfett vises.
 g) Vekten og den beregnede prosentandelen kroppsfett vises i 20 sekunder, før de forsvinner.

MÅLING AV VEKT OG KROPPSFETT - BRUK AV 'GJESTEMINNET' (0)

Minne '0' er for bruk av en gjest. Personlige data i dette minnet vil ikke bli lagret for fremtidig bruk. Minnet må programmeres hver gang det brukes. Prosedyren for angivelse av data er den samme som angivelse av data for de permanente minnene 1-5.

MEN du må gå opp på vekten innen 8 sekunder etter at '0.0' vises, ellers vil datamaskinen bli slått av og de personlige dataene går tapt.

BARE VEKTMÅLING



- a) Vibrasjon aktiverer vekten. b) Vent. c) Stå helt i ro.

KROPPSFETT-TABELLER

MANN				
ALDER	lav	normal	høy	svært høy
20-24	<9	9 - 18	18 - 24	>24
25-29	<10	10 - 19	19 - 25	>25
30-34	<11	11 - 20	20 - 26	>26
35-39	<12	12 - 21	21 - 27	>27
40-44	<13	13 - 22	22 - 28	>28
45-49	<14	14 - 23	23 - 29	>29
50-54	<15	15 - 24	24 - 30	>30
55-59	<16	16 - 25	25 - 31	>31
>60	<17	17 - 27	27 - 33	>33

KVINNE				
ALDER	lav	normal	høy	svært høy
20-24	<20	20 - 29	29 - 36	>36
25-29	<21	21 - 30	30 - 37	>37
30-34	<22	22 - 31	31 - 38	>38
35-39	<23	23 - 32	32 - 39	>39
40-44	<24	24 - 33	33 - 40	>40
45-49	<25	25 - 34	34 - 41	>41
50-54	<26	26 - 35	35 - 42	>42
55-59	<27	27 - 36	36 - 43	>43
>60	<28	28 - 38	38 - 45	>45

SPØRSMÅL OG SVAR

Hvis jeg måler kroppsfett på forskjellige tidspunkter på dagen, varierer det ganske mye.

Du oppnår best resultater hvis du veier deg på samme tidspunkt hver dag, før måltider og uten klær og sko. Det beste tidspunktet er når du står opp om morgenen.

Hva er forskjellen mellom datamaskinen for kroppsfett og en analyse av kroppsfett?

Datamaskinen for kroppsfett beregner prosentandelen kroppsfett ved hjelp av en bioalgoritme. Brukerens alder, kjønn, vekt og høyde behandles ved hjelp av bioalgoritmen for å beregne prosentandelen kroppsfett og den relative kategorien (Lav, Normal, Høy eller Svært høy). Datamaskinen for kroppsfett er helt uten forstyrrelser, og den passer derfor godt til bruk sammen med en pacemaker.

En analyse av kroppsfett bruker en målemetode som kalles Bioelectrical Impedance Analysis (BIA). En svært liten strøm sendes gjennom kroppen og brukes til å måle kroppens impedans (det vil si motstanden mot strømmen).

Basert på dette kan mengden fett beregnes. Ettersom en elektrisk strøm sendes gjennom kroppen, bør ikke en analyse av kroppsfett brukes av en person som har en intern elektronisk medisinsk innretning, for eksempel en pacemaker, som en forholdsregel mot forstyrrelser av denne innretningen.

Hvordan tolker jeg målingen av prosentandelen kroppsfett?

Se kroppsfett-tabellene som er inkludert i denne brukerhåndboken. De vil vise deg om målingen av kroppsfett faller innenfor kategorien Lav, Normal, Høy eller Svært høy (i forhold til alder og kjønn).

NB! Områdene for kroppsfett varierer i henhold til rase eller etnisk gruppe. Bioalgoritmen og kroppsfett-tabellene for dette produktet er basert på kliniske undersøkelser av hvite mennesker.

Hva gjør jeg hvis målingen min er høy eller svært høy?

En fornuftig diett og et treningsprogram kan redusere prosentandelen kroppsfett. Du bør alltid kontakte lege før du starter et slikt program.

Hvorfor er områdene for kroppsfett så forskjellige for menn og kvinner?

Kvinner har en naturlig høyere prosentandel fett enn menn fordi kroppens utforming er forskjellig. Kvinnekroppen skal kunne takle graviditet, amming og så videre.

Hvorfor bør jeg ikke bruke datamaskinen for kroppsfett mens jeg er gravid?

Under en graviditet endres kvinnens kroppsutforming betydelig for å støtte barnet som er under utvikling. Av den grunn anbefales det at bruk av dette produktet begrenses til vektmålinger under graviditeten.

Hvorfor bør ikke datamaskinen for kroppsfett brukes av idrettsutøvere og barn?

Kroppsutformingen til idrettsutøvere og barn krever andre bioalgoritmer for beregning av kroppsfett.

Dit produkt is geen medisch apparaat, en dient alleen in uw huis te worden gebruikt. De digitale lichaamsvetmeter van Salter is gekalibreerd voor gebruik door volwassenen (18 jaar en ouder).

Het apparaat is niet geschikt voor gebruik door zwangere vrouwen, atleten met meer dan 10 uur intensieve training per week en kinderen.

LICHAAMSVET – WAT BETEKEN HET?

Het menselijk lichaam bestaat onder meer uit vet. Dit vet is van vitaal belang voor een gezonde lichaamsfunctie: het beschermt de gewrichten en vitale organen, helpt bij de regeling van de lichaamstemperatuur, dient als opslag voor vitaminen en helpt het lichaam om zichzelf in stand te houden wanneer voedsel schaars is. Te veel of te weinig lichaamsvet kan echter schadelijk zijn voor de gezondheid.

Het vetpercentage moet daarom berekend en gecontroleerd worden.

HOE WERKT DE WEEGSCHAAL VAN DE DIGITALE LICHAAMSVETMETER?

Het lichaamsvetpercentage wordt berekend via een bio-algoritme dat gebaseerd is op wetenschappelijk onderzoek dat heeft plaatsgevonden in klinische studies. De leeftijd, het geslacht, gewicht en de lengte van de gebruikers worden verwerkt met behulp van het bio-algoritme voor de berekening van het lichaamsvetpercentage en de relatieve categorie (laag, normaal, hoog, zeer hoog).

In tegenstelling tot een Body Fat Analyser (lichaamsvetanalysator), die een elektrische stroom door het lichaam laat lopen (BIA-methode), is dit product veilig in het gebruik als u een pacemaker of een soortgelijk apparaat heeft.

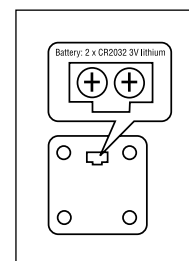
INFORMATIE OVER GEBRUIK EN ONDERHOUD

- Weeg uzelf elke dag op dezelfde tijd voor de maaltijd, zonder kleding en schoeisel. Vroeg in de morgen is een goed tijdstip.
- Zet de weegschaal op een harde, vlakke bodem – dit garandeert de grootste nauwkeurigheid en herhaalbaarheid.
- Voor gebruik op een tapijt moeten de bijgevoegde poten worden aangebracht.
- Reinig de weegschaal met een vochtige doek. Gebruik geen chemische schoonmaakmiddelen.
- Er mag geen water in de weegschaal binnendringen – dit kan de elektronische onderdelen beschadigen.
- Behandel de weegschaal voorzichtig; het is een precisie-instrument. Niet laten vallen of er op springen.

TECHNISCHE GEGEVENS

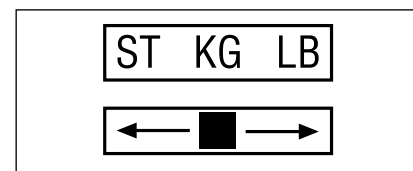
Gewichtsbereik:	150kg x 100g 23st 8lb x 1/4lb 330lb x 0,2lb	Lichaamsvetbereik:	Tot 99,9% x 0,1%
Hoogtebereik:	100cm – 220cm x 1cm 3' 3,5" – 7' 2,5" x 0,5"	Geheugen aantal gebruikers:	5 plus 1 'gast'
		Batterijen:	2 x CR2032 lithiumbatterijen

BATTERIJ



Batterij: 2 x CR2032 lithiumbatterijen.
Het isolatielipje verwijderen.
Controleer of de +/- polen correct zijn.

GEWICHTSMODUS



NB - als de weegschaal is ingesteld op KG, wordt de lengte weergegeven in cm. Bij instelling op ST of LB wordt de lengte weergegeven in feet en inch.

WAARSCHUWINGSAANDUIDINGEN

Lo

Batterij vervangen.

Err

Gewicht overschrijdt het maximum vermogen.

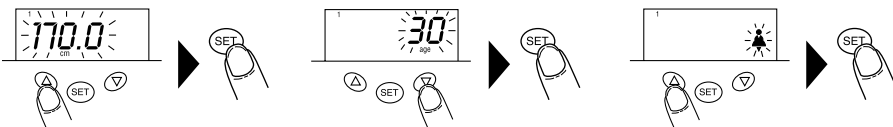
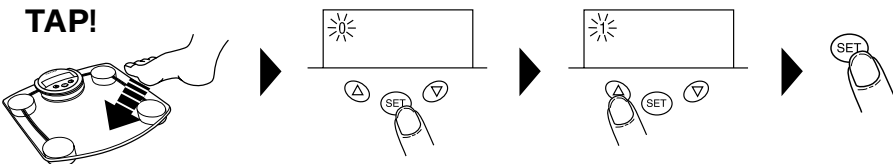
INVOER VAN PERSOONLIJKE GEGEVENS

De digitale lichaamsvetmeter van Salter heeft zes geheugens. De geheugens '1 – 5' zijn voor regelmatige gebruikers. De persoonlijke gegevens in deze geheugens worden opgeslagen voor herhaald gebruik.

Het geheugen '0' is voor gebruik door een gast. De persoonlijke gegevens in dit geheugen worden niet opgeslagen voor toekomstig gebruik – het apparaat moet telkens opnieuw worden geprogrammeerd.

INSTELLEN VAN EEN PERMANENT GEHEUGEN (1-5)

Voordat u uw persoonlijke gegevens invoert, dient u een geheugennummer te selecteren waaronder uw persoonlijke gegevens worden opgeslagen. Vervolgens voert u uw lengte, leeftijd en geslacht in:



- Trilling activeert de weegschaal.
- Druk op de toets SET. U ziet een kleine '0' knipperen links boven in de display.
- Gebruik de toets ▲ of ▼ om geheugen 1-5 te selecteren waaronder uw persoonlijke gegevens worden opgeslagen. Druk na invoering van de gegevens op SET om te bevestigen.
- De huidige standaardlengte wordt knipperend weergegeven. Gebruik de toets ▲ of ▼ om uw eigen lengte in te voeren. Druk na invoering van de gegevens op SET om te bevestigen.

Tip - Tijdens het aanpassen van de leeftijd of lengte kunt u de snelheid waarmee de weergegeven waarde verandert wijzigen door de toets ▲ of ▼ in te drukken en vast te houden.

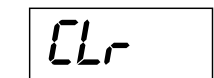
- e) De huidige standaardleeftijd wordt knipperend weergegeven. Gebruik de toets ▲ of ▼ om uw eigen leeftijd in te voeren. Druk na invoering van de gegevens op SET om te bevestigen.
- f) Het huidige standaardgeslacht wordt knipperend weergegeven. Gebruik de toets ▲ of ▼ om uw eigen geslacht in te voeren. Druk na invoering van de gegevens op SET om te bevestigen.



- g) De ingevoerde lengte, leeftijd en het geslacht worden kort weergegeven. De display knippert '0.0' alvorens '0.0' weer te geven.
- h) Het geheugen is nu ingesteld. Geef de weegschaal de nodige uitschakeltijd.
- i) Voor andere gebruikers kan de procedure naar wens worden herhaald.

NB -Voor bijwerken of overschrijven van de instellingen in het geheugen volgt u de bovenstaande procedure en voert u de gewenste gegevens in.

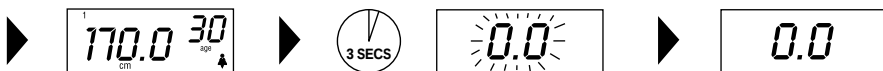
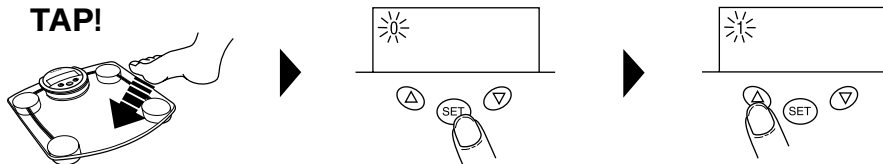
NB - Als de batterijen worden verwijderd om vervangen te worden, gaat de informatie in het geheugen **NIET** verloren.



NB - Om het geheugen volledig te wissen drukt u gelijktijdig op ▲ en ▼ en SET.
Het bericht 'CLR' wordt weergegeven.



GEWICHT- EN LICHAAMSVETMETINGEN - PERMANENT GEHEUGEN (1-5)



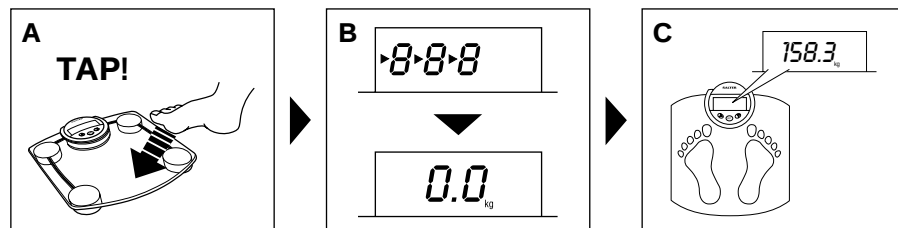
- Trilling activeert de weegschaal.
- Druk één keer op de toets SET. U ziet een kleine '0' knipperen links boven in de display.
- Gebruik de toets ▲ of ▼ om geheugen (1-5) te selecteren waaronder uw persoonlijke gegevens zijn opgeslagen.
- De door u ingevoerde lengte, leeftijd en geslacht worden kort weergegeven. Wacht 3 seconden. De display knippert '0.0' alvorens '0.0' weer te geven. De Body Fat Computer is nu klaar.
- Ga op de weegschaal staan. Sta stil en rechtop met uw voeten gelijk verdeeld over het platform en uw gewicht gelijk verdeeld over beide voeten.
- Wacht 3 seconden en uw gewicht wordt weergegeven. Wacht nog eens 2 seconden en het berekende vetpercentage wordt weergegeven.
- Uw gewicht en lichaamsvetpercentage worden 20 seconden lang weergegeven voordat het apparaat wordt uitgeschakeld.

GEWICHT- EN LICHAAMSVETMETINGEN – GEBRUIK VAN GEHEUGEN 'GAST' (0)

Geheugen '0' wordt gebruikt voor een gast. De persoonlijke gegevens in dit geheugen worden niet opgeslagen voor toekomstig gebruik, maar moeten telkens opnieuw worden ingevoerd. De procedure voor het instellen van de gegevens is gelijk aan die voor de permanente geheugens (1-5).

U moet echter binnen 8 seconden na weergave van '0.0' op de weegschaal gaan staan, omdat de computer anders wordt uitgeschakeld en alle persoonlijke gegevens verloren gaan.

ALLEEN WEGEN



a) Trilling activeert de weegschaal.

b) Wachten.

c) Niet bewegen.

TABELLEN MET LICHAAMSVETPERCENTAGES

MAN				
LEEFTIJD	laag	normaal	hoog	zeer hoog
20-24	<9	9 - 18	18 - 24	>24
25-29	<10	10 - 19	19 - 25	>25
30-34	<11	11 - 20	20 - 26	>26
35-39	<12	12 - 21	21 - 27	>27
40-44	<13	13 - 22	22 - 28	>28
45-49	<14	14 - 23	23 - 29	>29
50-54	<15	15 - 24	24 - 30	>30
55-59	<16	16 - 25	25 - 31	>31
>60	<17	17 - 27	27 - 33	>33

VROUW				
LEEFTIJD	laag	normaal	hoog	zeer hoog
20-24	<20	20 - 29	29 - 36	>36
25-29	<21	21 - 30	30 - 37	>37
30-34	<22	22 - 31	31 - 38	>38
35-39	<23	23 - 32	32 - 39	>39
40-44	<24	24 - 33	33 - 40	>40
45-49	<25	25 - 34	34 - 41	>41
50-54	<26	26 - 35	35 - 42	>42
55-59	<27	27 - 36	36 - 43	>43
>60	<28	28 - 38	38 - 45	>45

VRAGEN EN ANTWOORDEN

Als ik mijn lichaamsvet op verschillende tijden gedurende de dag meet, treden grote verschillen op

Het is het beste om uzelf elke dag op dezelfde tijd te wegen, voor de maaltijd en zonder kleding of schoeisel. Vroeg in de morgen is een goed tijdstip.

Wat is het verschil tussen de Body Fat Computer Scale (digitale lichaamsvetmeter) en een Body Fat Analyser (lichaamsvetanalysator)?

De digitale lichaamsvetmeter berekent het vetpercentage met een bio-algoritme. De leeftijd, het geslacht, gewicht en de lengte van de gebruikers worden verwerkt met behulp van het bio-algoritme voor de berekening van het lichaamsvetpercentage en de relatieve categorie (laag, normaal, hoog, zeer hoog). De metingen door de digitale lichaamsvetmeter vinden geheel buiten het lichaam plaats en daarom is het apparaat geschikt voor personen met een pacemaker.

Een Body Fat Analyser (lichaamsvetanalysator) maakt daarentegen gebruik van een meetmethode die Bio-elektrische Impedantie-Analyse (BIA) wordt genoemd. Er wordt een zeer kleine elektrische stroom door het lichaam gezonden. Deze wordt gebruikt om de impedantie (de weerstand tegen de stroom) van het lichaam te meten. Het vetpercentage kan daaruit bij benadering worden afgeleid. Omdat er een elektrische stroom door het lichaam loopt, is een Body Fat Analyser niet geschikt voor personen met een ingeplant elektronisch medisch apparaat, zoals een pacemaker, om storing van dergelijke apparaten te voorkomen.

Hoe moet ik het berekende lichaamsvetpercentage uitleggen?

Zie de hier weergegeven tabellen. Hierin staat aangegeven of uw lichaamsvet in de categorie laag, normaal, hoog of zeer hoog valt (afhankelijk van uw leeftijd en geslacht).

NB: er zijn verschillen in lichaamsvet per ras of etnische groepering. Het bio-algoritme en de lichaamsvettabellen voor dit product zijn gebaseerd op het blanke ras.

Wat moet ik doen als mijn resultaat 'hoog' of 'zeer hoog' is?

Een geschikt dieet en een lichaamsbewegingsprogramma kunnen uw lichaamsvetpercentage reduceren. U dient altijd professioneel medisch advies in te winnen voordat u aan zo'n programma begint.

Waarom zijn de lichaamsvetpercentages voor mannen en vrouwen zo verschillend?

Vrouwen hebben van nature een groter vetpercentage dan mannen omdat de samenstelling van hun lichaam anders is, in verband met zwangerschap, borstvoeding, enz.

Waarom is de digitale lichaamsvetmeter niet geschikt tijdens de zwangerschap?

De samenstelling van het lichaam verandert aanzienlijk tijdens de zwangerschap om de groei van de vrucht te ondersteunen. Daarom wordt aanbevolen om dit product tijdens de zwangerschap alleen te gebruiken voor wegen.

Waarom is de digitale lichaamsvetmeter niet geschikt voor atleten en kinderen?

De samenstelling van het lichaam van atleten en kinderen vereist een ander bio-algoritme voor de berekening van lichaamsvet.

Laite ei sovelletu raskaana oleville, yli 10 tuntia viikossa intensiivisesti harjoitteleville urheilijoille eikä lapsille.

Siksi kehon rasvaprosentin laskemisesta ja seurannasta voi olla terveydellistä hyötyä.

Toisin kuin kuin BIA-bioimpedanssilaitte, joka johtaa kehoon sähkövirtaa, Salter-rasvamittari on turvallinen vaihtoehto, kun käyttäjällä on sydämentahdistin tai vastaava kehonsisäinen laite.

- Punnitse itsesi samaan aikaan päivästä, ennen ruokailua ja ilman vaatteita tai kenkiä. Aamulla juuri ylösnousun jälkeen on hyvä aika.
- Sijoita vaakataasaiselle, kovalle lattiapinnalle, jotta saat luotettavan lukeman.
- Jos kuitenkin käytät vaakaa pehmeällä alustalla, kuten kokolattiamatolla, kiinnitä vaa'an pohjaan pakkauksen mukana tulleet alustat.
- Puhdista vaakataastealla liinalla. Älä käytä kemiallisia puhdistusaineita.
- Älä upota vaakata veteen, koska tämä voi vahingoittaa sen sähköosia.
- Käsittele vaakata hellävaroen, sillä se on herkkä laite. Älä pudota vaakata tai hyppää sen päälle.

Maksimipaino ja tarkkuus: 150kg x 100g 23st 8lb x 1/4lb 330lb x 0.2lb Pituusasteikko ja tarkkuus: 100cm – 220cm x 1cm 3' 3.5" – 7' 2.5" x 0.5"	Rasvaprosenttiasteikko: To 99.9% x 0.1% Muistipaikkoja käyttäjätiedoille: 5 + 1 vierasmuistipaikka Paristot: 2 x CR2032 litiumparisto
--	--

Paristot: 2 x CR2032
litiumparisto.
Ava paristokotelon
luukku.
Varmista, että asetet +/-
navat oikein päin.

A diagram of a balance scale. The left pan contains a single weight labeled 'ST'. The right pan is empty. Below the pans is a horizontal line with a central black square and two arrows pointing outwards, representing the balance beam.

HUOM. - Jos valitset painoysiköksi KG:n, pituus annetaan senttimetreinä. Jos valitset painoysiköksi ST:n tai LB:n, pituus annetaan jalkoina ja tuumina.

Lo

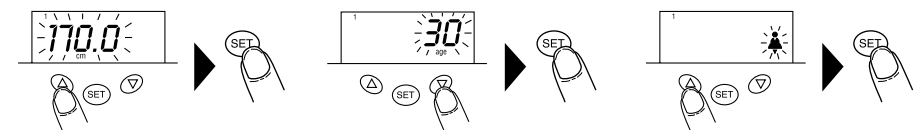
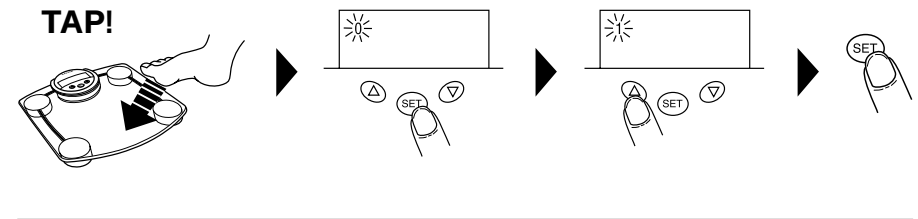
Vaihda paristo.



Paino ylittää vaa'an kapasiteetin
tai virhetoiminto.

Muistipaikka '0' on vieraspaikka. Tähän muistipaikkaan syötettyä tietoa ei tallenneta myöhempää käyttöä varten – tiedot on syötettävä joka käyttökerralla uudestaan.

Ennen käyttäjätietojen syöttämistä valitse muistipaikka, johon tietosi tallennetaan. Syötä sen jälkeen pituutesi, ikäsi ja sukupuolesi:



- Vaaka käynnistyy, kun taputat sitä jalallasi.
- Paina SET-näppäintä. Näytön vasemmassa yläkulmassa välkkyvä pieni "0"-kuva.
- Valitse **▲** tai **▼** -näppäimillä muistipaikka (1–5), johon tietosi tallennetaan. Sen jälkeen hyväksy valinta painamalla SET-näppäintä.
- Näytössä vilkkuu pituuden senhetkinen oletuslukema. Syötä pituutesi **▲** tai **▼** -näppäimillä. Sen jälkeen hyväksy valinta painamalla SET-näppäintä.

Vihje – kun muokkaat ikä- tai pituuslukemia, voit nopeuttaa näytön selaustoimintoa pitämällä ▲ tai ▼ -näppäintä alaspainettuna.

- e) Näytössä vilkkuu iän oletuslukema. Syötä ikäsi ▲ tai ▼ -näppäimillä. Sen jälkeen hyväksy valinta painamalla SET-näppäintä.
- f) Näytössä vilkkuu sukupuolta osoittava kuvake. Valitse sukupuoli ▲ tai ▼ -näppäimillä. Sen jälkeen hyväksy valinta painamalla SET-näppäintä.



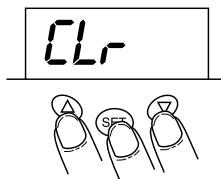
g) Syöttämäsi pituus, ikä ja sukupuoli näkyvät hetken aikaa näytössä. Sen jälkeen näytössä ensin vilkkuu ja sitten jää näkymään lukema '0.0'.

h) Muistin asetukset ovat nyt valmiit. Anna vaa'an sammua automaattisesti.

i) Halutessasi voit toistaa edellä esitetyt toimenpiteet muokataksesi muiden käyttäjien asetuksia.

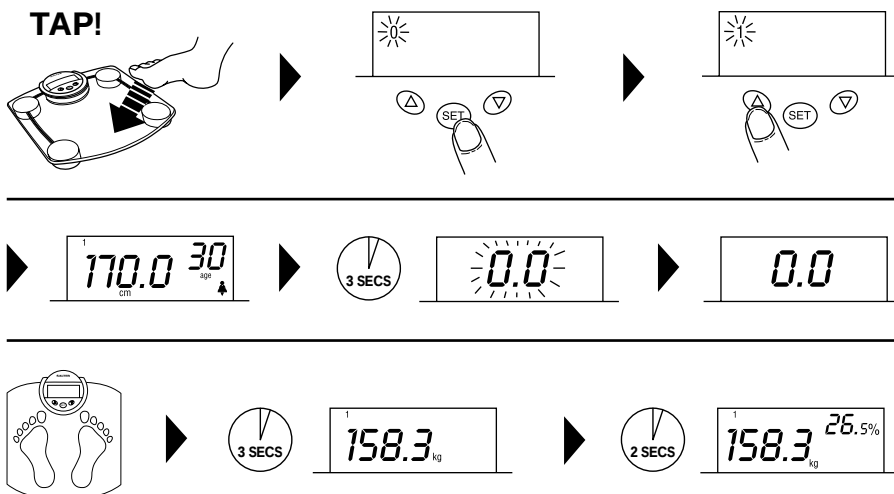
HUOM. – jos haluat muuttaa jo tallennettuja asetuksia, sinun on tehtävä edellä esitetyt toimenpiteet.

HUOM. – tallennetut asetukset **EIVÄT** katoa paristoja vaihdettaessa.



HUOM. – jos haluat tyhjentää kaikkien muistipaikkojen tiedot, paina samanaikaisesti ▲ ja ▼ -näppäimiä sekä SET-näppäintä. Näyttöön ilmestyy teksti 'CLR'.

PAINON JA RASVAPROSENTIN LUKEMINEN – VAKITUISET MUISTIPAIKAT (1-5)



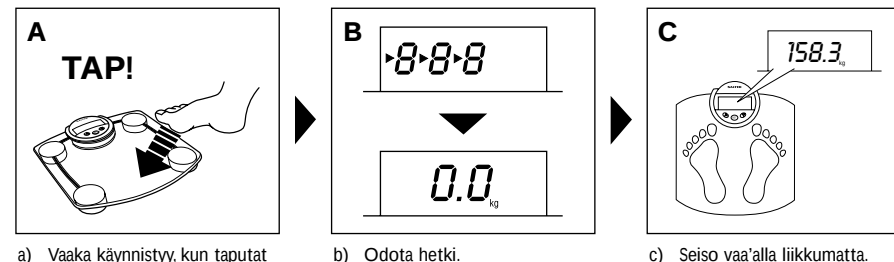
- Vaaka käynnistyy, kun taputat sitä jalallasi.
- Paina kerran SET-näppäintä. Näytön vasemmassa yläkulmassa välkkyi '0'.
- Valitse ▲ tai ▼ -näppäimillä muistipaikka (1-5), johon tietosi on tallennettu.
- Aiemmin syöttämäsi pituus, ikä ja sukupuoli näkyvät hetken aikaa näytössä. Odota 3 sekuntia. Sen jälkeen näytössä ensin vilkkuu ja sitten jää näkymään lukema '0.0'. Rasvaprosenttimittari on käyttövalmis.
- Astu vaa'alle. Seiso paikoillasi ja suorana niin, että paino on jakautunut tasaisesti molemmille jaloille.
- Odota 3 sekuntia, niin painosi ilmestyy näyttöön. Odota 2 sekuntia. Painosi ja siitä laskettu rasvaprosentti ilmestyvät näyttöön.
- Painosi ja siitä laskettu kehon rasvaprosentti ovat näytössä 20 sekunnin ajan, jonka jälkeen vaaka sammuu automaattisesti.

PAINON JA RASVAPROSENTIN LUKEMINEN – 'VIERAS'-MUISTIPAIKKA (0)

Muistipaikka '0' on vieraspaikka. Tähän muistipaikkaan syötettyä tietoa ei tallenneta myöhempää käyttöä varten – tiedot on syötettävä joka käyttökerralla uudestaan. Tiedot syötetään vierasmuistipaikkaan samalla tavoin kuin vakituisiin muistipaikkoihin 1-5.

HUOM. - Sinun on astuttava vaa'alle 8 sekunnin kuluessa siitä, kun näyttöön on jäänyt näkyviin lukema '0.0', muuten vaaka sammuu automaattisesti ja vierasmuistipaikan tiedot katoavat.

PELKKÄ PUNNITSEMINEN



a) Vaaka käynnistyy, kun taputat sitä jalallasi.

b) Odota hetki.

c) Seiso vaa'alla liikkumatta.

RASVAPROSENTTITAU LUKKO

MIES				
IKÄ	alhainen	normaali	korkea	hyvin korkea
20-24	<9	9 - 18	18 - 24	>24
25-29	<10	10 - 19	19 - 25	>25
30-34	<11	11 - 20	20 - 26	>26
35-39	<12	12 - 21	21 - 27	>27
40-44	<13	13 - 22	22 - 28	>28
45-49	<14	14 - 23	23 - 29	>29
50-54	<15	15 - 24	24 - 30	>30
55-59	<16	16 - 25	25 - 31	>31
>60	<17	17 - 27	27 - 33	>33

NAINEN				
IKÄ	alhainen	normaali	korkea	hyvin korkea
20-24	<20	20 - 29	29 - 36	>36
25-29	<21	21 - 30	30 - 37	>37
30-34	<22	22 - 31	31 - 38	>38
35-39	<23	23 - 32	32 - 39	>39
40-44	<24	24 - 33	33 - 40	>40
45-49	<25	25 - 34	34 - 41	>41
50-54	<26	26 - 35	35 - 42	>42
55-59	<27	27 - 36	36 - 43	>43
>60	<28	28 - 38	38 - 45	>45

KYSYMYKSIÄ JA VASTAUKSIA

Jos lasken rasvaprosenttini eri aikoihin päivästä, tulos voi vaihdella huomattavasti.

Luotettavan tuloksen saamiseksi punnitse itsesi samaan aikaan päivästä, ennen ruokailua ja ilman vaatteita ja kenkiä.

Aamulla juuri ylösnousun jälkeen on hyvä aika.

Mikä ero on rasvaprosenttivaa'alla ja sähköisellä rasvaprosentin mittaamenetelmällä?

Rasvaprosenttivaaka määrittää kehon rasvaprosentin laskentamenetelmällä. Käyttäjän ikä, sukupuoli, pituus ja paino ovat määrittäviä tekijöitä, joiden perusteella voidaan laskea rasvaprosentti sekä ratkaista, mihin ryhmään saatu tulos kuuluu (vaihtoehtoina on 'alhainen', 'normaali', 'korkea' tai 'hyvin korkea' rasvaprosentti). Salter-rasvaprosenttivaaka ei lähetä kehoon sähkövirtaa, ja soveltuu siksi käytettäväksi sydämentahdistimen kanssa.

Kehon sähkönjohtokykyyn perustuva rasvaprosentin mittaamenetelmä tunnetaan nimellä bioimpedanssianalyysi (Bioelectrical Impedance Analysis, BIA). Kehon läpi johdetaan pieni sähkövirta, joka mittaa kehon kudosten sähkönjohtokykyä. Näin saadaan selville rasvan osuus kehossa. Koska bioimpedanssissa kehon läpi johdetaan sähkövirta, se ei sovellu henkilöille, joilla on kehonsisäinen sähkölaite, kuten sydämentahdistin.

Kuinka rasvaprosenttia tulkitaan?

Tämä selviää edellisellä sivulla olevista taulukoista. Taulukosta selviää, kuuluuko rasvaprosenttilukemasi kategoriaan alhainen, normaali, korkea vai hyvin korkea (ottaen huomioon iän ja sukupuolen).

Huom. – Kehon rasvapitoisuus vaihtelee myös etnisen ryhmän tai rodun mukaan. Tässä laitteessa käytettävä laskentamenetelmä ja rasvaprosenttitulokset perustuvat kaukasialaisista saatuihin kliinisiin tutkimustuloksiin.

Mitä minun tulisi tehdä, jos rasvaprosenttini on 'korkea' tai 'hyvin korkea'?

Järkevä ruokavalio ja kuntoilu voivat pienentää rasvaprosenttia. Kysy kuitenkin lääkärisi mielipidettä, ennen kun aloitat kunto-ohjelman.

Miksi miesten ja naisten rasvaprosenttilukemat ovat niin erilaiset?

Naisilla kehon rasvapitoisuus on luonnostaan suurempi kuin miehillä, koska koko kehonrakenne on erilainen ja koska raskaus, imetys jne. edellyttävät, että kehossa on riittävästi rasvaa.

Miksi laite ei sovellu käytettäväksi raskauden aikana?

Raskauden aikana naisen ruumis kokee huomattavia muutoksia kyetäkseen ravitsemaan kehittyvää lasta. Tästä syystä suositellaankin, että laitetta käytetään raskauden aikana ainoastaan punnitukseen.

Miksei Salter-rasvaprosenttivaaka sovellu urheilijoille tai lapsille?

Paljon urheiluvien aikuisten ja toisaalta lasten kehon rasvapitoisuuden mittaamisessa tulee ottaa huomioon monia lisätekijöitä.

Denna apparat är inte medicinsk utrustning. Den är bara avsedd för hemmabruk. Salter Body Fat Computer är kalibrerad för vuxna (över 18 år).

Den bör inte användas vid graviditet, av idrottsmän som tränar intensivt mer än 10 timmar per vecka, eller av barn.

KROPPSFETT – VAD BETYDER DET

Den mänskliga kroppen består bland annat av en viss procent fett. Detta är viktigt för att kroppen ska fungera, det stöder leder och skyddar viktiga organ, hjälper kroppen att reglera temperaturen, lagra vitaminer och hjälper kroppen att klara sig själv när man inte får tillräckligt med mat. För mycket eller för lite fett kan emellertid vara skadligt för hälsan.

Därför behöver man kunna beräkna och övervaka kroppens fettprocenthalt.

HUR FUNGERAR BODY FAT COMPUTER VÅG?

Kroppens fettprocent beräknas med hjälp av en biologisk formel som är baserad på vetenskapliga undersökningar från kliniska studier. Användarens ålder, kön och längd processas med hjälp av en biologisk formel för att beräkna kroppens fettprocent och relativ kategori ('låg', 'normal', 'hög' eller 'mycket hög').

I motsats till en kroppsfettsanalysator, som sänder elektrisk ström genom kroppen (BIA-metoden) är denna produkt säker att använda om du har en pacemaker eller liknande apparat inopererad.

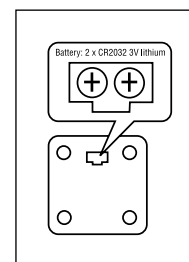
ANVISNINGAR FÖR ANVÄNDNING OCH SKÖTSEL

- Väg dig vid samma tid varje dag, före måltider utan kläder och skor. Direkt på morgonen är en bra tid för detta.
- Om du placerar vågen på ett hårt golv ger det störst noggrannhet och avläsningen sker på samma sätt varje gång.
- Om du använder den på en matta ska du sätta på de medföljande förlängningsfötterna.
- Rengör din våg med en torr trasa. Använd inga kemiska rengöringsmedel.
- Låt inte din våg komma i kontakt med vatten, då detta kan förstöra elektroniken.
- Hantera din våg försiktigt – det är ett precisionsinstrument. Tappa den inte och hoppa inte på den.

TEKNISK SPECIFIKATION

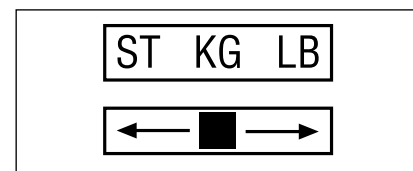
Viktområde:	150kg x 100g 23st 8lb x 1/4lb 330lb x 0,2lb	Kroppsfettområde: Upp till 99,9 % x 0,1 %
Längdområde:	100cm – 220cm x 1cm 3' 3,5" – 7' 2,5" x 0,5"	Användarminne: 5 plus 1 'gästminne'
		Batterier: 2 x CR2032 litiumbatterier

BATTERI



Batteri: 2 x CR2032
litiumbatterier.
Ta bort isoleringsfilken.
Kontrollera att +/- polerna
sitter åt rätt håll.

VIKTLÄGE



OBS – om vågen är satt i läget KG, visas längden i cm. Om den är satt till ST eller LB, visas längden i fot och tum.

VARNINGSVISNINGAR

Lo

Byt batteri.

Err

Vikten överstiger maximal kapacitet.

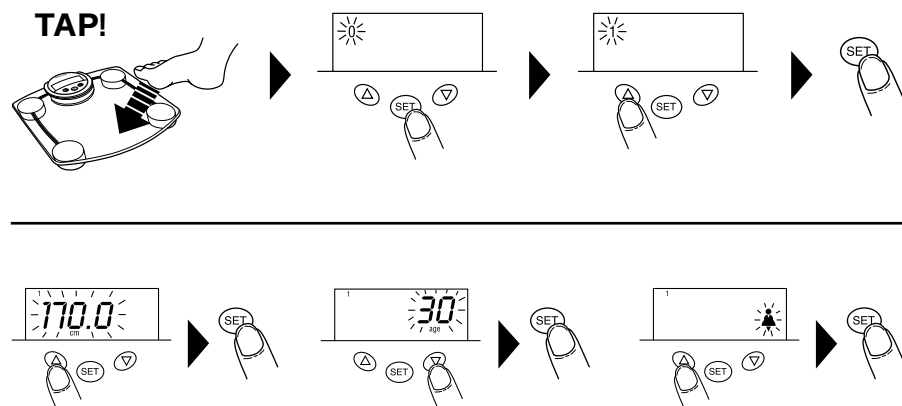
INMATNING AV PERSONLIGA DATA

Salter Body Fat Computer har 6 minnen. Minnena '1 – 5' är till för regelbundna användare. Personliga data i dessa minnen lagras för att kunna användas om och om igen.

Minne '0' är till för en gäst. Personliga data för detta minne lagras inte för framtida bruk – det måste programmeras varje gång det används.

INSTÄLLNING AV ETT FAST MINNE (1-5)

Innan du anger dina personliga data måste du välja ett minnesnummer där du vill lagra dessa. Du anger sedan din längd, ålder och kön:



- Små vibrationer sätter på vågen.
- Tryck på knappen SET. Du ser en liten '0' som blinkar på displayens topp.
- Använd knappen ▲ eller ▼ för att välja det minne, 1-5, som du önskar lagra dina personliga data i. När du är klar, trycker du på SET för att bekräfta.
- Den nuvarande förvalda inställningen för längd visas blinkande. Använd knappen ▲ eller ▼ för att ange din längd. När du är klar, trycker du på SET för att bekräfta.

Tips – när du justerar ålder eller längd kan du öka hastigheten som displayen ändras genom att trycka och hålla nere knappen ▲ eller ▼.

- Den nuvarande förvalda inställningen för ålder visas blinkande. Använd knappen ▲ eller ▼ för att ange din ålder. När du är klar, trycker du på SET för att bekräfta.
- Den nuvarande förvalda inställningen för kön visas blinkande. Använd knappen ▲ eller ▼ för att ange kön. När du är klar, trycker du på SET för att bekräfta.



- Längd, ålder och kön visas kort enligt dina inställningar. Displayen blinkar då '0.0' innan den visar '0.0' fast.
- Minnet är nu inställt. Låt vågen stänga av sig.
- Upprepa denna procedur vid behov för andra användare.

OBS – för att uppdatera eller skriva över inställningar i minnet, följ samma procedur och gör nödvändiga inställningar.

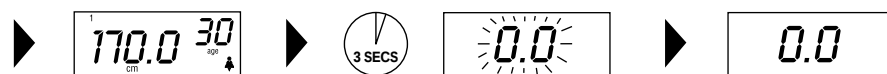
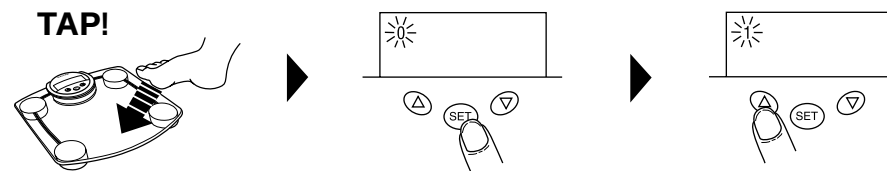
OBS – minnesinställningarna försvinner **INTE** om du byter batterierna.

CLr

OBS – om du vill tömma alla minnen, tryck på ▲, ▼ och SET samtidigt. Meddelandet 'CLr' visas.



AVLÄSNINGAR AV VIKT OCH KROPPSFETT - PERMANENT MINNE (1-5)



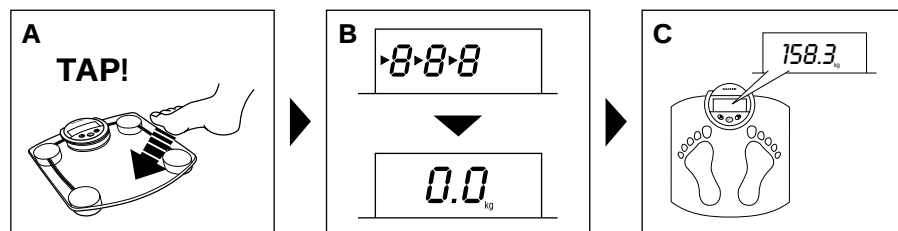
- Små vibrationer sätter på vågen.
- Tryck en gång på knappen SET. Du ser en liten '0' som blinkar på displayens topp.
- Använd knappen ▲ eller ▼ för att välja det minne (1-5) som dina personliga data är lagrade i.
- Längd, ålder och kön visas kort enligt dina inställningar. Vänta i 3 sekunder. Displayen blinkar då '0.0' innan den visar '0.0' fast. Body Fat Computer är klar att användas.
- Stig upp på vågen. Stå stilla och upprätt med fötterna jämnt placerade inom plattans yta och din vikt jämnt fördelad mellan dina fötter.
- Vänta 3 sekunder så visas din vikt. Vänta i ytterligare 2 sekunder så visas din kalkylerade kroppsfettprocent.
- Din vikt och kalkylerade kroppsfettprocent visas i 20 sekunder, sedan stängs apparaten av.

AVLÄSNINGAR AV VIKT OCH KROPPSFETT – MED 'GÄSTMINNET (0)'

Minne '0' är till för en gäst. Personliga data för detta minne lagras inte för framtida bruk – det måste programmeras varje gång det används. Proceduren för att ställa in data är för de fasta minnena 1-5.

MEN du måste stiga upp på vågen inom 8 sekunder från det att '0.0' visas annars stängs vågen av och dina personliga data raderas.

ENDAST VIKTAVLÄSNING



a) Små vibrationer sätter på vågen.

b) Vänta.

c) Stå mycket stilla.

TABELLER ÖVER KROPPSFETTPROCENT

MAN				
ÅLDER	låg	normal	hög	mycket hög
20-24	<9	9 - 18	18 - 24	>24
25-29	<10	10 - 19	19 - 25	>25
30-34	<11	11 - 20	20 - 26	>26
35-39	<12	12 - 21	21 - 27	>27
40-44	<13	13 - 22	22 - 28	>28
45-49	<14	14 - 23	23 - 29	>29
50-54	<15	15 - 24	24 - 30	>30
55-59	<16	16 - 25	25 - 31	>31
>60	<17	17 - 27	27 - 33	>33

KVINNA				
ÅLDER	låg	normal	hög	mycket hög
20-24	<20	20 - 29	29 - 36	>36
25-29	<21	21 - 30	30 - 37	>37
30-34	<22	22 - 31	31 - 38	>38
35-39	<23	23 - 32	32 - 39	>39
40-44	<24	24 - 33	33 - 40	>40
45-49	<25	25 - 34	34 - 41	>41
50-54	<26	26 - 35	35 - 42	>42
55-59	<27	27 - 36	36 - 43	>43
>60	<28	28 - 38	38 - 45	>45

FRÅGOR OCH SVAR

Om jag mäter min kropps fettprocent vid olika tider på dagen kan den variera ganska markant.

Du får bäst resultat om du väger dig vid samma tid varje dag, före måltider utan kläder och skor.

Direkt på morgonen är en bra tid för detta.

Vilken är skillnaden mellan Body Fat Computer våg och en kropps fettanalysator?

Body Fat Computer våg beräknar kropps fettprocenten med en biologisk formel. Användarens ålder, kön och längd processas med hjälp av en biologisk formel för att beräkna kroppens fettprocent och relativ kategori ('låg', 'normal', 'hög' eller 'mycket hög'). Body Fat Computer våg gör inga mätningar inuti kroppen och kan därför användas av människor som har pacemaker.

En kropps fettanalysator använder en mätmetod som kallas Bioelektrisk Impedansanalys (BIA). En mindre ström sänds genom din kropp och används för att mäta impedansen i din kropp (mao kroppens motstånd mot strömmen). Genom denna mätning kan kvantiteten fett uppskattas. Eftersom det går en elektrisk ström genom din kropp, ska inte en kropps fettanalysator användas av någon som har någon elektronisk medicinsk utrustning inopererad, exempelvis en pacemaker, för att inte störa denna utrustning.

Hur tolkar jag min avläsning av kropps fettprocenten?

Läs i tabellerna om kropps fettprocent som medföljer denna produkt. De anger om dina avläsningar faller inom kategorierna låg, normal, hög eller mycket hög (relativt till din ålder och kön).

OBS – kropps fettområdena varierar beroende på ras eller etnisk grupp. Den biologiska formeln och fetttabellerna för denna produkt är baserad på kliniska studier av kaukasier.

Vad ska jag göra om mina värden är 'hög' eller 'mycket hög'?

En bra diet och ett träningsprogram kan minska halten av kropps fett. Du bör alltid söka professionell medicinsk hjälp innan du påbörjar ett sådant program.

Varför är kropps fetthalten olika för män och kvinnor?

Kvinnor har av naturliga skäl en större fetthalt än män, eftersom deras kroppar är konstruerade för graviditet, amning etc.

Varför ska jag undvika att använda Body Fat Computer våg under graviditet?

Under graviditeten ändras en kvinnas sammansättning i kroppen avsevärt, för att stöda barnets utveckling. Av denna anledning ska denna produkt endast användas för viktavläsningar under graviditet.

Varför passar inte Body Fat Computer våg för idrottsmän och barn?

Kroppens sammansättning hos barn och idrottsmän kräver andra biologiska formler för beräkning av kroppens fetthalt.

Dette produkt er ikke et medicinalinstrument. Det er udelukkende beregnet til hjemmebrug. Salter Kropsfedtcomputeren er kalibreret til at bruges af voksne (18 år eller derover). Den er ikke egnet til at bruges af gravide, af sportsfolk der træner intensivt mere end 10 timer om ugen, eller af børn.

KROPSFEDT – HVAD BETYDER DET

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

Derfor er det vigtigt at kunne beregne og kontrollere kroppens fedtprocent.

HVORDAN VIRKER KROPSFEDTCOMPUTERENS VÆGTFUNCTION?

Kroppens fedtprocent beregnes ved hjælp af en bioalgoritme, som er baseret på videnskabelig forskning i kliniske undersøgelser. Brugerens alder, køn, vægt og højde bearbejdes ved hjælp af bioalgoritmen for at beregne kroppens fedtprocent og den tilsvarende kategori ('lav', 'normal', 'høj' eller 'meget høj').

Til forskel fra en kropsfedtanalysator, som sender elektrisk strøm gennem kroppen (BIA-metoden), kan dette produkt anvendes uden risiko, selvom du bruger pacemaker eller lignende.

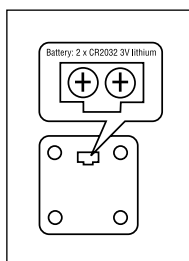
GODE RÅD OM BRUG OG VEDLIGEHOLDELSE

- Brug vægten på samme tid hver dag, helst inden et måltid, og uden tøj eller fodtøj. Straks efter, at du er stået op, er et godt tidspunkt.
- Hvis vægten står på en hård, jævn overflade, bliver aflæsningen og gentagne aflæsninger så nøjagtige som muligt.
- Hvis vægten skal stå på et gulvtæppe, bruges de vedlagte forlængerfødder.
- Vægten rengøres med en fugtig klud. Der må ikke bruges kemiske rengøringsmidler.
- Undgå, at vægten bliver våd, da dette kan medføre skader i elektronikken.
- Vægten bør behandles med forsigtighed – den er et meget følsomt instrument. Sørg for, at du ikke taber den eller hopper på den.

TEKNISKE SPECIFIKATIONER

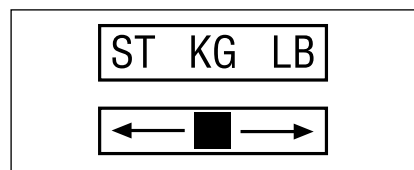
Vægtregister:	150kg x 100g	Kropsfedtregister:	Op til 99.9% x 0.1%
	23st 8lb x 1/4lb		Brugerhukommelse: 5 plus 1 'gæstehukommelse'
Højderegister:	330lb x 0.2lb	Batterier:	2 x CR2032
	100cm – 220cm x 1cm		litiumbatterier
	3' 3.5" – 7' 2.5" x 0.5"		

BATTERI



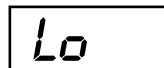
Batteri: 2 x CR2032 3V Litium.
Fjern isoleringsmærket.
Sørg for, at +/- polerne vender rigtigt.

VÆGTILSTAND



NB - Hvis vægten er indstillet til KG-tilstand, vises højden i cm. Hvis vægten er indstillet til ST- eller LB-tilstand, vises højden i fod og tommer.

ADVARSELSSYMBOLER



Skift batteri.



Brugervægten er højere end maskinens kapacitet.

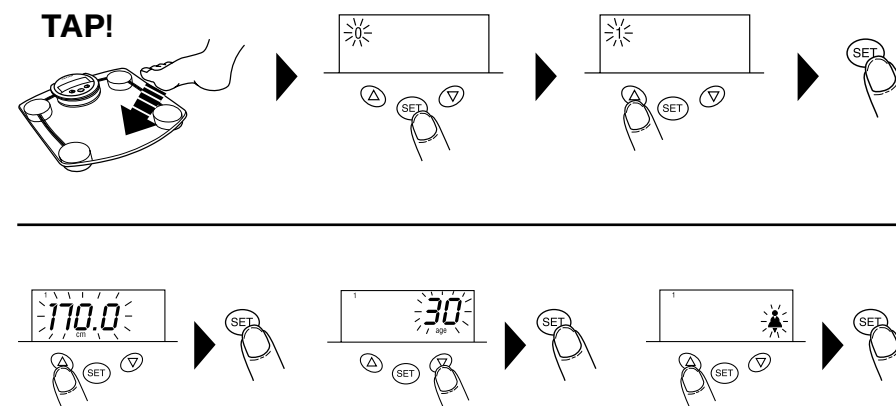
INDTASTNING AF PERSONLIGE DATA

Salter Kropsfedtcomputeren har 6 hukommelser. Hukommelse nr. '1-5' er til regelmæssige brugere. Personlige data under disse hukommelser gemmes til fremtidig brug.

Hukommelse nr. '0' er til gæstbrugere. Personlige data under denne hukommelse bliver ikke gemt til fremtidig brug – den skal programmeres hver gang, den bruges.

INDSTILLING AF EN FAST HUKOMMELSE (1-5)

Inden du indtaster dine personlige data, skal du vælge det hukommelsesnummer, som dine personlige data skal gemmes under. Derefter indtastes højde, alder og køn:



- Vibrationerne sætter vægten i gang.
- Tryk på SET-tasten. Der vises et lille blinkende '0' i displayets øverste venstre hjørne.
- Brug ▲ eller ▼ tasten til at vælge det hukommelsesnummer 1-5, som dine personlige data skal gemmes under. Når det er gjort, trykker du på SET-tasten for at bekræfte dit valg.
- Den gældende standardhøjde vises med blinkende tal. Brug ▲ eller ▼ tasten til at indtaste din højde. Når det er gjort, trykker du på SET-tasten for at bekræfte indtastningen.

Tip – når du justerer alder og højde, kan du få de viste værdier til at ændres hurtigere ved at holde ▲ eller ▼ tasten nede.

- Den gældende standardalder vises med blinkende tal. Brug ▲ eller ▼ tasten til at indtaste din alder. Når det er gjort, trykker du på SET-tasten for at bekræfte indtastningen.
- Det gældende standard-køn vises med blinkende tal. Brug ▲ eller ▼ tasten til at indtaste dit køn. Når det er gjort, trykker du på SET-tasten for at bekræfte indtastningen.



- g) Dit valg for højde, alder og køn vises kort. Displayet viser derefter et blinkende '0.0', inden der vises '0.0'.
- h) Hermed er hukommelsen indstillet. Vægten skal nu have lov at slå helt fra.
- i) Samme fremgangsmåde gentages for andre brugere.

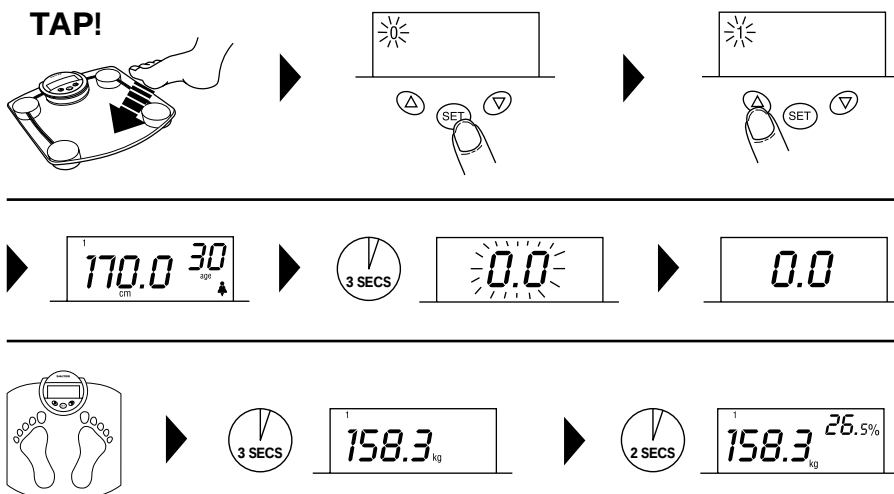
NB - hvis du ønsker at opdatere eller overskrive de gemte indstillinger, udføres ændringerne ifølge ovenstående fremgangsmåde.

NB - hukommelsesindstillingerne bliver **IKKE** slettet, selvom du skifter batterierne ud.



NB - for at slette alle hukommelserne, skal du trykke på ▲, ▼ og SET på én gang. Symbolet 'CLR' vises.

AFLÆSNING AF VÆGT OG KROPSFEDT - FAST HUKOMMELSE (1-5)



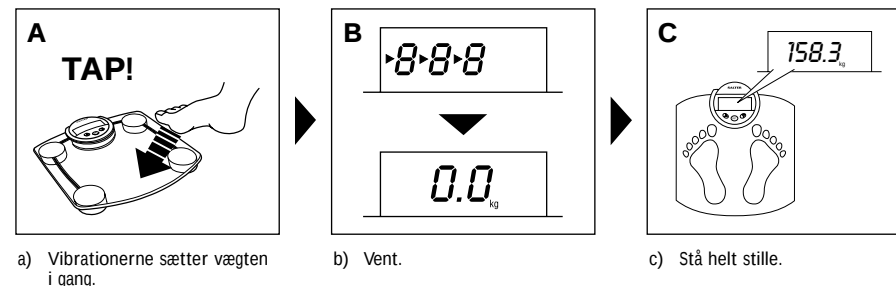
- a) Vibrationerne sætter vægten i gang.
- b) Tryk én gang på SET-tasten. Der vises et lille blinkende '0' i displayets øverste venstre hjørne.
- c) Brug ▲ eller ▼ tasten til at vælge det hukommelsesnummer 1-5, som dine personlige data er gemt under.
- d) Dit valg for højde, alder og køn vises kort. Vent 3 sekunder. Displayet viser derefter et blinkende '0.0', inden der vises '0.0'. Kropsfedtcomputeren er nu klar til brug.
- e) Træd op på vægten. Stå oprejst og helt stille, med fødderne ud for hinanden på fodpladen og med kropsvægten ligeligt fordelt på begge fødder.
- f) Vent 3 sekunder, hvorefter din vægt vises. Vent yderligere 2 sekunder, hvorefter din beregnede kropsfedtprocent vises.
- g) Din vægt og din beregnede kropsfedtprocent vises i 20 sekunder, hvorefter vægten slukkes automatisk.

AFLÆSNING AF VÆGT OG KROPSFEDT - GÆSTEHUKOMMELSE (0)

Hukommelse nr. '0' er til gæsteburgere. Personlige data under denne hukommelse bliver ikke gemt til fremtidig brug – den skal programmeres for hver gang, den bruges. Indstilling af data sker ifølge samme fremgangsmåde som indstilling af data for de faste hukommelsesnumre 1-5.

MEN du skal træde op på vægten indenfor 8 sekunder efter, at '0.0' vises, da computeren ellers slukkes automatisk, hvorved dine personlige data bliver slettet.

AFLÆSNING AF VÆGT



TABELLER FOR KROPSFEDTPROCENTER

MAND				
ALDER	lav	normal	høj	meget høj
20-24	<9	9 - 18	18 - 24	>24
25-29	<10	10 - 19	19 - 25	>25
30-34	<11	11 - 20	20 - 26	>26
35-39	<12	12 - 21	21 - 27	>27
40-44	<13	13 - 22	22 - 28	>28
45-49	<14	14 - 23	23 - 29	>29
50-54	<15	15 - 24	24 - 30	>30
55-59	<16	16 - 25	25 - 31	>31
>60	<17	17 - 27	27 - 33	>33

KVINDE				
ALDER	lav	normal	høj	meget høj
20-24	<20	20 - 29	29 - 36	>36
25-29	<21	21 - 30	30 - 37	>37
30-34	<22	22 - 31	31 - 38	>38
35-39	<23	23 - 32	32 - 39	>39
40-44	<24	24 - 33	33 - 40	>40
45-49	<25	25 - 34	34 - 41	>41
50-54	<26	26 - 35	35 - 42	>42
55-59	<27	27 - 36	36 - 43	>43
>60	<28	28 - 38	38 - 45	>45

Hvis jeg måler min kropsfedtprocent på forskellige tidspunkter af dagen, sker det tit, at den veksler markant.

De bedste resultater opnås ved, at du vejer dig på samme tid hver dag, inden et måltid og uden tøj eller fodtøj. Straks efter, at du er stået op, er et godt tidspunkt.

Hvad er forskellen mellem en kropsfedtcomputer med vægtfunktion og en kropsfedtanalysator?

Kropsfedtcomputeren med vægtfunktion beregner kroppens fedtprocent ved hjælp af en bioalgoritme. Brugerens alder, køn, vægt og højde bearbejdes ved hjælp af bioalgoritmen for at beregne kroppens fedtprocent og den tilsvarende kategori ('lav', 'normal', 'høj' eller 'meget høj'). Kropsfedtcomputeren med vægtfunktion fungerer uden nogen form for fysiske indgreb og kan derfor benyttes af pacemakerbrugere.

En kropsfedtanalysator bruger en målemetode, der kaldes Bioelektrisk impedansanalyse (BIA). En ganske svag elektrisk strøm sendes gennem kroppen og bruges til at måle dens impedans (dvs. kroppens strømresistens).

Ud fra denne kan fedtmængden anslås. Eftersom der sendes elektrisk strøm gennem kroppen, bør en kropsfedtanalysator ikke benyttes af personer, der har indopereret et medicinsk apparat som f.eks. en pacemaker, for derved at undgå eventuelle funktionsforstyrrelser i denne slags apparater.

Hvordan skal jeg fortolke aflæsningen af min kropsfedtprocent?

De vedlagte kropsfedttabeller viser, om din kropsfedtværdi svarer til en lav, normal, høj eller meget høj kategori (i forhold til din alder og dit køn).

NB - Kropsfedtregisteret veksler i forhold til race eller etnisk oprindelse. Bioalgoritmen og kropsfedttabellerne for dette produkt er baseret på kliniske undersøgelser af folk med kaukasisk oprindelse.

Hvad skal jeg gøre, hvis min værdi er 'høj' eller 'meget høj'?

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

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

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

Hvorfor bør jeg undgå at bruge kropsfedtcomputeren, hvis jeg er gravid?

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

Hvorfor er kropsfedtcomputeren uegnet til at bruges af sportsfolk og børn?

Både sportsfolk og børn har særlige kropsobygninger, som kræver andre bioalgoritmer til beregning af deres kropsfedtprocent.

GB GUARANTEE - This product is intended for domestic use only, Salter Housewares Ltd. will repair or replace the product, or any part of this product, (Excluding Batteries) free of charge if within 10 years of the date of purchase, it can be shown have failed through defective workmanship or materials. This guarantee covers working parts that affect the function of the product. It does not cover cosmetic deterioration caused by fair wear and tear or damage caused by accident or misuse. Opening or taking apart the product or its components will void the guarantee. Claims under guarantee must be supported by proof of purchase and be returned carriage paid to Salter Housewares Ltd (or local Salter appointed agent if outside the UK). Care should be taken in packing the scale so that it is not damaged while in transit. This undertaking is in addition to a consumer's statutory rights and does not affect those rights in any way. For UK Sales and Service contact Salter Housewares Ltd, 211 Vale Road, Tonbridge, Kent, TN9 1SU, England. Helpline Tel No: (01732) 360783. Outside the UK contact your local Salter appointed agent.

F GARANTIE - Ce produit n'est destiné qu'à un usage domestique. Salter Housewares Ltd garantit la réparation et, le cas échéant, le remplacement de votre produit, sauf les piles, pendant 10 ans. Cette garantie s'applique uniquement aux pièces fonctionnelles du produit. Elle n'inclut pas les détériorations provoquées par une usage prématurée de l'article ou un mauvais emploi, ainsi que le vieillissement naturel du bois. La garantie est nulle si l'appareil a été démonté, même partiellement. En cas de retour, prenez soin d'emballer soigneusement le produit pour éviter tout dommage pendant le transport. Quand vous renvoyez le produit, vous devez inclure la preuve d'achat et le produit doit être retourné en port payé à votre concessionnaire local. Cet engagement vient s'ajouter aux droits de consommateur et n'affecte aucunement ces droits.

D GARANTIE - Dieses Produkt ist nur für den Hausgebrauch vorgesehen. Die Salter Housewares Ltd. repariert oder ersetzt dieses Produkt oder Teile davon (außer Batterien) bis zu 10 Jahre nach Kaufdatum kostenlos, wenn nachweislich Fabrikations- oder Materialfehler vorliegen. Die Garantie erstreckt sich nur auf Verschleißteile, die die Funktion des Produkts beeinträchtigen. Sie umfasst keine äußeren, normalen Abnutzungs- und Verschleißerscheinungen oder aus Versehen bzw. durch Missbrauch verursachte Beschädigungen. Das Produkt ist gut zu verpacken, damit es beim Transport nicht beschädigt wird. Der Kunde muss das Gerät auf eigene Kosten an den Vertragshändler senden. Unberührt hiervon bleiben die gesetzlich garantierten Gewährleistungsansprüche des Kunden. Außerhalb von Großbritannien wenden Sie sich bitte an den nächsten Vertragshändler von Salter.

E GARANTIA - Este producto está ideado para uso doméstico solamente. Salter Housewares Ltd. reparará o sustituirá gratuitamente este producto o cualquier parte de este producto (baterías excl.) si durante el plazo de 10 años, a partir de la fecha de compra, se demuestra que ha fallado como resultado de materiales defectuosos o en su proceso de fabricación. Esta garantía cubre solamente los componentes del producto que afectan a su funcionamiento. No afecta al deterioro físico causado por el desgaste normal, el daño causado fortuitamente o por uso indebido. Si se abre o se desmonta el producto o sus componentes, la garantía quedará sin validez. Hay que embalar el producto con cuidado de que no sufra daños durante su transporte. Si va a devolver el producto deberá incluir la factura de compra. Es necesario enviar el producto a portes pagados a su distribuidor nacional fuera del Reino Unido. Esta garantía no afecta de ninguna manera a los derechos estatutarios del consumidor. Para el servicio anteriormente mencionado póngase en contacto con su distribuidor nacional.

I GARANZIA - Questo prodotto è previsto solo per l'uso domestico. La Salter Housewares Ltd., riparerà o sostituirà questo prodotto (escluse le batterie) o parti di esso gratuitamente se entro 10 anni dalla data di acquisto sia dimostrato che il danno è derivato dal materiale usato o da un cattivo assemblaggio all'origine. Questa garanzia copre le parti mobili relative alla funzione del prodotto. Non copre il deterioramento causato dall'uso di cosmetici o il danno causato da incidenti o dal cattivo uso. L'apertura del prodotto o la manipolazione dei suoi componenti annulleranno la garanzia. Da parte nostra sarà curato l'imballaggio del prodotto in modo che non subisca danni durante il trasporto. Le richieste di intervento in garanzia devono essere comprovate dallo scontrino di acquisto e il prodotto deve essere spedito senza spese di trasporto al distributore diretto se acquistata al di fuori della Gran Bretagna. Questa precisazione è in aggiunta allo statuto dei diritti dei consumatori e non lede in alcun modo tali diritti. Per la distribuzione e le riparazioni contattare il distributore locale Salter.

P GARANTIA - Este produto está destinado apenas a utilização doméstica. A Salter Housewares Ltd compromete-se a gratuitamente reparar ou substituir no todo ou em parte este produto (excluídas as pilhas) se até 10 anos após a data de compra do mesmo possa ser provado ele não funcionar correctamente devido a falha de fabrico ou defeito nos materiais utilizados. Esta garantia cobre as peças que afectam o funcionamento do produto. Não cobre a normal deterioração causada pelo uso ou estragos provocados por acidente ou utilização errada. A abertura ou tentativa de reparação do produto ou de algum dos seus componentes torna a garantia nula. Deverá ser tomado cuidado ao embalar o produto de modo a evitar estragos no transporte. (Qualquer reclamação deverá ser acompanhada de prova de compra do mesmo e ser devolvida com portes pagos para o seu Agente nomeado, se fora do Reino Unido). Esta cláusula não afecta os seus direitos de consumidor. Em Portugal contacte: M.Paulo Gonçalves, R. Ricardo Espírito Santo 13:C/V Dt, 1200 Lisboa.Tel.: 3951832/3965566 - Fax.: 3950843. Email: - mpmg@mail.telepac.pt

N GARANTI - Dette produktet er kun til privat bruk. Salter Housewares Ltd. vil uten vederlag reparere eller bytte produktet, eller deler av produktet (med unntak av batterier), hvis det oppstår feil ved produktet innen 10 år fra kjøpsdatoen på grunn av fabrikkasjonsfeil eller defekte materialer. Garantien dekker fabrikkasjonsfeil som gjør at produktet ikke kan benyttes som tiltent. Garantien dekker ikke kosmetisk svekkelse som skyldes feil bruk, uheld eller ordinær aldningsspross. Garantien gjelder ikke hvis produktet har vært forsøkt åpnet eller demontert. Krav i garantitiden må understøttes av kjøpsbevis, og returporto må betales ved innsendelse av produktet til Salter Housewares Ltd (eller en autorisert agent utenfor Storbritannia). Vekten må pakkes forsvarlig slik at den ikke påføres skade under transporten. Dette kommer i tillegg til forbrukerens lovestedte rettigheter, og har ingen innvirkning på disse rettighetene. For salg og service, kontakt din lokale autoriserte Salter agent.

NL GARANTIE - Dit product is alleen bedoeld voor huishoudelijk gebruik. Salter Housewares Ltd. zal dit product of enig deel daarvan gratis repareren of vervangen (exclusief de batterijen) binnen 10 jaar na aankoopdatum indien een fabricage- of materiaalfout kan worden vastgesteld. Deze garantie dekt werkende onderdelen die het functioneren van het product betreffen en niet de natuurlijke slijtage of schade veroorzaakt door een ongeval of onoordeelkundig gebruik. Door het openmaken of uit elkaar halen van het product of de componenten van het product vervalt elke aanspraak op garantie. Aanspraken op de garantie dienen vergezeld te gaan van het aankoopbewijs en kunnen franco naar Salter Housewares Ltd. of haar vertegenwoordiger worden verstuurd. Wij verzoeken u wanneer u de weegschaal voor een reparatie opstuurt het product zodanig te verpakken dat tijdens het transport geen schade kan ontstaan. Deze voorwaarde is aan uw wettelijke rechten en aanspraken toegevoegd en heeft op deze rechten geen invloed. Buiten het Verenigd Koninkrijk wordt u verzocht contact op te nemen met uw plaatselijke Salter-dealer.

FIN TAKUU - Tämä tuote on tarkoitettu ainoastaan kotikäyttöön. Salter Housewares Ltd. korjaa tai vaihtaa viallisien tuotteiden tai tuotteiden osien (paitsi paristojen) vaurioituneita osia vaurioituneita osia johtuvan valmistus- tai raaka-ainevian. Takuu on voimassa 10 vuotta ostopäivästä. Takuu kattaa laitteen toiminnalliset osat. Se ei kata luonnollisen kulumisen aiheuttamia eikä onnettomuudesta tai käyttövirheestä seuranneita vikoja. Tuotteiden osittainen purkaminen peruuuttaa takuun. Takuuakua tehtäviin palautuksiin tulee liittää mukaan ostokuitti. Palautuksesta aiheutuva lähetyskulut maksaa ostaja. Palautukset tulee osoittaa Salter Housewares Ltd -yhtiön valtuuttamalle paikalliselle myyjälle. Vaaka tulee pakata niin, ettei se vahingoitu kuljetuksen aikana. Kuluhehdot ovat kuluttajansuojalain mukaiset eivätkä heikennä kuluttajan oikeuksia millään tavalla. Ison-Britannian ulkopuolella ota yhteys paikalliseen valtuutettuun Salter-myyjiin.

S GARANTI - Denna produkt är bara avsedd för hemmabruk. Salter Housewares Ltd. reparerar eller byter ut denna produkt, eller delar av denna produkt, (utom batterier) gratis inom 10 år från köpsdatum, om det kan påvisas att felet beror på defekter i tillverknings eller materialer. Denna garanti täcker delar som påverkar produktens funktion. Den täcker inte degrading av utseendet som orsakats av normal användning eller skador som orsakats av olyckschändelser eller felaktig användning. Garantin gäller inte om du öppnar eller plockar isär produkten eller dess komponenter. Reklamationer under garanti måste åtföljas av inköpsbevis och retruffrakt betald till Salter Housewares Ltd (eller lokal agent som är utsedd av Salter utanför UK). Packa vägen noga så att den inte skadas vid transporten. Denna garanti är ett tillägg till konsumentlagstiftningen och påverkar inte rättigheterna från på något sätt. För Försäljnings- och Servicetjänster kontakta din lokala Salter-agent utanför UK.

DK GARANTI - Dette produkt er udelukkende beregnet til hjemmebrug. Salter Housewares Ltd. vil reparere eller erstatte produktet, eller dele deraf (ekskl. batterier) uden vederlag, såfremt det kan bevises, at produktet inden for 10 år fra købsdato svigter som følge af fabrikkationsfejl eller defekte materialer. Denne garanti dækker fejl i enkelte dele, som påvirker produktets funktion. Garantien dækker ikke kosmetiske mangler opstået som følge af almindeligt slid eller skader opstået som følge af uheld eller forkert brug. Garantien dækker ikke, såfremt produktet eller dets enkelte dele åbnes eller skilles ad. Ved reklamation indenfor garantiperioden skal produktet ledsages af købebevis og sendes med porto betalt til Deres lokale forhandler. Vægten skal pakkes forsvarligt for at undgå skader under transporten. Denne garanti er i tillæg til lovestedte forbrugerrettigheder og har ingen indvirkning på disse rettigheder. For yderligere oplysninger om salg og service bedes De kontakte Deres lokale autoriserede Salter-forhandler.

**SALTER
HOUSEWARES**

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

REF: SL107