

MANUAL (p. 2)

ANLEITUNG (S. 8)

MODE D'EMPLOI (p. 15)

GEBRUIKSAANWIJZING (p. 22)

MANUALE (p. 29)

MANUAL DE USO (p. 35)

MANUAL (p. 42)

HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ (o. 49)

KÄYTTÖOHJE (s. 55)

BRUKSANVISNING (s. 61)

NÁVOD K POUŽITÍ (s. 67)

MANUAL DE UTILIZARE (p. 74)

ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ΧΡΗΣΗΣ (σελ. 80)

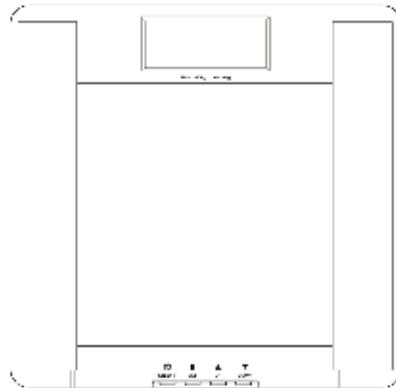
BRUGERVEJLEDNING (s. 87)

VEILEDNING (s. 93)

ИНСТРУКЦИЯ (99 стр.)

KILAVUZ (s. 106)

INSTRUKCJA OBSŁUGI (str. 112)



## Digital Personal Scale

## Introduction

The digital personal scale is designed to accurately indicate body weight and fat. This scale works on the principle of Bio-electrical Impedance Analysis (BIA). By measuring the electrical resistance and the final calculation of the constant values (age, height, sex, activity level) it is possible to determine the percentage of body fat, body water and muscle percentage in the body.

The scale is able to facilitate 10 persons.

In order to ensure accurate results users should enter the following personal parameters:

- Gender
- Height
- Age
- We recommend that you read this manual before using the scale.
- Keep this manual in a safe place for future reference.

The scale operates with 3x 1.5 V AAA batteries (not included).

## Technical specifications

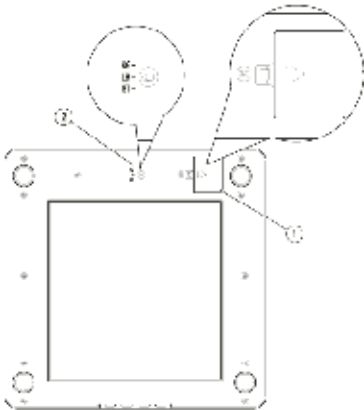
|                         |                                     |
|-------------------------|-------------------------------------|
| Display:                | Digital LCD display                 |
| Capacity:               | 180 kg/396 lb                       |
| Graduation:             | 0.1 kg/0.2 lb/¼ lb                  |
| Body fat division:      | 0.1%                                |
| Water division:         | 0.1%                                |
| Age range for body fat: | 6–100 years                         |
| Height range:           | 80–220 cm                           |
| Height unit:            | cm/ft-in                            |
| Memory:                 | 10 persons                          |
| Weight units:           | Kilogram (kg)/Stone (st)/Pound (lb) |
| Dimensions:             | 32 x 32 x 2.5 cm                    |
| Weight:                 | 2 kg                                |

## Safety precautions

- To avoid tipping the unit, do not stand on the corners of the platform.

- Do not use the scales if you have a pacemaker or other internal electronic medical device.
- Pregnant women should use the weight function only.
- Do not open the scale in the event of a malfunction. This product should only be opened by a qualified technician.
- Do not expose the scale to high temperatures or humidity.
- Remove the batteries if they will not be used for a long period of time.

## Installation instructions



1. Battery compartment cover
2. Weight units selection button

## Install the batteries

1. Open the battery cover (on the underside of the scale) by releasing the clip and lifting the cover.
2. Insert the batteries.  
☞ Be sure the polarity of the batteries is set properly.
3. Close the cover.

## Select weighing mode

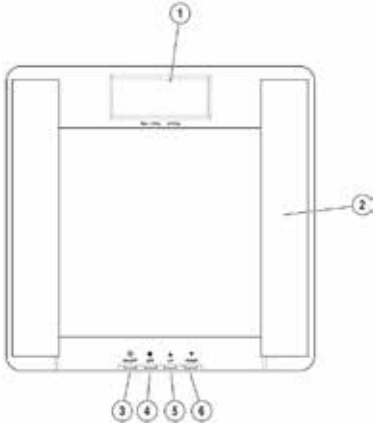
Switch the scale on (ON/OFF button).

Use the Weight units selection button (underside of scale) to select the weight units (kg/lb/st).

## Place the scale

Place the scale on a firm, flat and even surface to ensure accuracy.

## User instructions



1. Display screen
2. Electrodes
3. ON/OFF button
4. SET button
5. UP button
6. DOWN button

## Setting and storing personal data

The scale can store personal data for up to 10 persons.

1. Press the ON/OFF button.  
The personal key number flashes.
2. Press the UP/DOWN buttons to select a personal key (P0 to P9).
3. Press the SET button.  
The gender symbols flash.
4. Press the UP/DOWN buttons to select user gender and condition:
  - Male (♂)
  - Female (♀)
  - Male Athlete (♂ 疾)
  - Female Athlete (♀ 疾)
5. Press the SET button.  
The display shows the height.
6. Use the UP/DOWN buttons to specify user height (user height range may be between 80 cm–220 cm or 2' 7.5"–7' 2.5").

7. Press the SET button.  
The display shows the age (user age range may be between 6 and 100 years).
8. Use the UP/DOWN button to specify user age.
9. Press the SET button.  
The personal data is now set and stored.

## Weighing

1. Press the ON/OFF button.
2. Use the UP/DOWN button to select your personal key number.
3. Step on the scale with bare feet and wait while the scale analyses your weight.
4. On completion, the following screens will be displayed alternately:



1. Weight
2. Fat percentage
3. TBW percentage (Total Body Water)



1. KCAL (daily caloric reference<sup>1</sup>)
2. MUS percentage (muscle)
3. BON (bone weight)

<sup>1</sup> To lose weight, you must consume fewer calories than this.

## Result guidelines – female

### Body fat ratio chart (%)

| Age   | Normal and athlete mode |           |            |           |
|-------|-------------------------|-----------|------------|-----------|
|       | Underweight             | Healthy   | Overweight | Obese     |
| 6–15  | 3.0–16.0                | 16.1–21.0 | 21.1–29.6  | 29.7–50.0 |
| 16–30 | 3.0–16.4                | 16.5–22.0 | 22.1–30.4  | 30.5–50.0 |
| 31–60 | 3.0–17.0                | 17.1–22.4 | 22.5–31.4  | 31.5–50.0 |
| 61–80 | 3.0–17.6                | 17.7–23.0 | 23.1–32.0  | 32.1–50.0 |

Water ratio chart and muscle ratio chart (%)

| Age   | Normal and athlete mode |           |        |                               |
|-------|-------------------------|-----------|--------|-------------------------------|
|       | Low                     | Healthy   | High   | Body Muscle                   |
| 6-15  | < 54.0                  | 54.0-59.0 | > 59.0 | Normal: > 44<br>Athlete: > 46 |
| 16-30 | < 53.0                  | 53.0-58.0 | > 58.0 |                               |
| 31-60 | < 52.0                  | 52.0-57.0 | > 57.0 |                               |
| 61-80 | < 51.0                  | 51.0-56.0 | > 56.0 |                               |

Bone weight chart (kg)

| Weight           | < 45  | 45-60 | > 60  |
|------------------|-------|-------|-------|
| Ref. bone weight | ≈ 3.0 | ≈ 4.2 | ≈ 6.5 |

KCAL Chart

| Age   | Weight (kg) | KCAL (normal mode) | KCAL (athlete mode) |
|-------|-------------|--------------------|---------------------|
| 6-17  | 50          | 1265               | 1445                |
| 18-29 | 55          | 1298               | 1498                |
| 30-49 | 60          | 1302               | 1490                |
| 50-69 | 60          | 1242               | 1332                |
| 70-80 | 50          |                    | 1125                |

Result guidelines – male

Body fat ratio chart (%)

| Age   | Normal and athlete mode |           |            |           |
|-------|-------------------------|-----------|------------|-----------|
|       | Underweight             | Healthy   | Overweight | Obese     |
| 6-15  | 3.0-13.0                | 13.1-17.4 | 17.5-25.6  | 25.7-50.0 |
| 16-30 | 3.0-13.6                | 13.7-18.0 | 18.1-26.4  | 26.5-50.0 |
| 31-60 | 3.0-14.0                | 14.1-18.6 | 18.7-27.0  | 27.1-50.0 |
| 61-80 | 3.0-14.4                | 14.5-19.0 | 19.1-28.0  | 28.1-50.0 |

## Water ratio chart and muscle ratio chart (%)

| Age   | Normal and athlete mode |           |        | Body Muscle                   |
|-------|-------------------------|-----------|--------|-------------------------------|
|       | Low                     | Healthy   | High   |                               |
| 6–15  | < 57.0                  | 57.0–62.0 | > 62.0 | Normal: > 46<br>Athlete: > 48 |
| 16–30 | < 56.0                  | 56.0–61.0 | > 61.0 |                               |
| 31–60 | < 55.0                  | 55.0–60.0 | > 60.0 |                               |
| 61–80 | < 54.0                  | 54.0–59.0 | > 59.0 |                               |

## Bone weight chart (kg)

|        |      |       |      |
|--------|------|-------|------|
| Weight | < 60 | 60–75 | > 75 |
|--------|------|-------|------|

### Maintenance:

Clean the scale with a lightly moistened cloth.  
Do not use cleaning solvents or abrasives.

### Warranty:

Any changes and/or modifications to the product will void the warranty. We cannot accept any liability for damage caused by incorrect use of this product.

### Disclaimer:

Designs and specifications are subject to change without notice. All logos, brands and product names are trademarks or registered trademarks of their respective holders and are hereby recognized as such.

### Disposal:



- This product is designated for separate collection at an appropriate collection point. Do not dispose of this product with household waste.
- For more information, contact the retailer or the local authority responsible for waste management.

This product has been manufactured and supplied in compliance with all relevant regulations and directives, valid for all member states of the European Union. It also complies to all applicable specifications and regulations in the country of sales.

Formal documentation is available upon request. This includes, but is not limited to: Declaration of Conformity (and product identity), Material Safety Data Sheet, product test report.

Please contact our customer service desk for support:

via website: <http://www.nedis.com/en-us/contact/contact-form.htm>

via e-mail: [service@nedis.com](mailto:service@nedis.com)

via telephone: +31 (0)73-5991055 (during office hours)

NEDIS B.V., De Tweeling 28, 5215 MC 's-Hertogenbosch, THE NETHERLANDS

## Einleitung

Die digitale Personenwaage dient der akkuraten Messung des Körpergewichts und des Körperfettes. Diese Waage funktioniert auf dem Prinzip der bioelektrischen Impedanzanalyse (BIA). Durch die Messung des elektrischen Widerstandes und unter Einbeziehung von festen Größen (Alter, Größe, Geschlecht, Aktivitätsgrad), können der Prozentsatz des Körperfettes, Körperwassers und der Muskelanteil im Körper bestimmt werden.

Die Waage bietet Speicherplatz für zehn Personen.

Um genaue Messergebnisse zu erzielen, sollte der Nutzer folgende persönliche Parameter eingeben:

- Geschlecht
- Größe
- Alter
- Bitte lesen Sie die Bedienungsanleitung, bevor Sie die Waage benutzen.
- Bewahren Sie diese Bedienungsanleitung für späteres Nachschlagen auf.

Die Waage wird mit 3x 1,5 V AAA-Batterien (nicht im Lieferumfang enthalten) betrieben.

## Technische Spezifikationen

|                                     |                       |
|-------------------------------------|-----------------------|
| Display:                            | Digitales LCD-Display |
| Kapazität:                          | 180 kg/396 lb         |
| Abstufung:                          | 0,1 kg/0,2 lb/¼ lb    |
| Anzeigauflösung Körperfettanteil:   | 0,1%                  |
| Anzeigauflösung Körperwasseranteil: | 0,1%                  |
| Altersbereich für Körperfettanteil: | 6–100 Jahre           |
| Körpergröße:                        | 80–220 cm             |

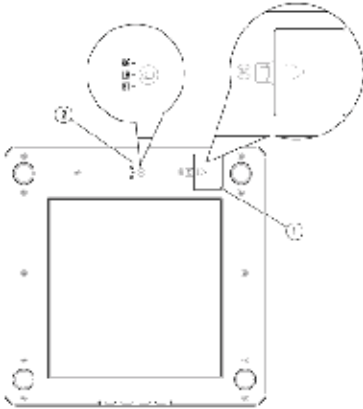


|                          |                                      |
|--------------------------|--------------------------------------|
| Einheit für Körpergröße: | cm/ft-in                             |
| Speicher:                | 10 Personen                          |
| Einheit für Gewicht:     | Kilogramm (kg)/Stone (st)/Pfund (lb) |
| Abmessungen:             | 32 x 32 x 2,5 mm                     |
| Gewicht:                 | 2 kg                                 |

### **Sicherheitsvorkehrungen**

- Stellen Sie sich nicht auf die Ecken der Waage, damit diese nicht umkippt.
- Benutzen Sie die Waage nicht, wenn Sie einen Herzschrittmacher oder ein anderes internes elektrisches medizinisches Gerät tragen.
- Schwangere Frauen sollten die Waage nur zur Gewichtsmessung verwenden.
- Öffnen Sie die Waage im Fall von Fehlfunktionen nicht selbstständig. Das Gerät sollte ausschließlich von qualifizierten Technikern geöffnet werden.
- Setzen Sie die Waage keinen hohen Temperaturen oder hoher Feuchtigkeit aus.
- Entfernen Sie die Batterien, wenn Sie die Waage über einen längeren Zeitraum nicht benutzen.

## Installationsanleitungen



1. Abdeckung des Batteriefaches
2. Wahltaaste für Gewichtseinheiten

## Einlegen der Batterien

1. Öffnen Sie die Abdeckung des Batteriefaches (an der Unterseite der Waage), indem Sie den Clip lösen und die Abdeckung abheben.
2. Legen Sie die Batterien ein.  
☞ Beachten Sie dabei die Polarität der Batterien.
3. Schließen Sie die Abdeckung.

## Wählen Sie den Wiegemodus

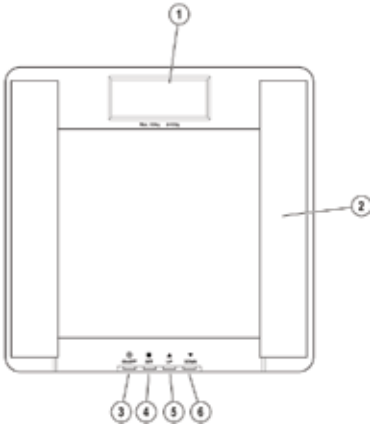
Schalten Sie die Waage ein (ON/OFF-Taste).

Wählen Sie mit der entsprechenden Taste (an der Unterseite der Waage) die gewünschte Gewichtseinheit (kg/lb/st).

## Aufstellen der Waage

Platzieren Sie die Waage auf einen festen, flachen und ebenen Untergrund, um die Messgenauigkeit zu gewährleisten.

## Gebrauchsanweisung



1. Display
2. Elektroden
3. Taste EIN/AUS
4. Taste SET
5. Taste HOCH
6. Taste RUNTER

### Persönliche Daten eingeben und speichern

Die persönlichen Daten von bis zu zehn Personen können auf der Waage gespeichert werden.

1. Drücken Sie die Taste ON/OFF.  
Die persönliche Kennziffer blinkt auf.
2. Drücken Sie die Tasten UP/DOWN, um die persönliche Kennziffer (P0 bis P9) zu wählen.
3. Drücken Sie die Taste SET.  
Das Symbol für das Geschlecht blinkt auf.
4. Drücken Sie die Tasten UP/DOWN, um das Geschlecht des Benutzers und dessen Verfassung zu wählen:
  - Mann (♂)
  - Frau (♀)
  - Mann Athlet (♂ 🏃)
  - Frau Athlet (♀ 🏃)
5. Drücken Sie die Taste SET.  
Auf dem Display wird die Größe angezeigt.
6. Stellen Sie mit den Tasten UP/DOWN die Größe des Benutzers ein (Körpergröße kann im Bereich von 80 cm–220 cm oder

2' 7,5" – 7' 2,5" liegen).

7. Drücken Sie die Taste SET.

Auf dem Display wird das Alter angezeigt (Das Alter des Benutzers muss zwischen 6 und 100 Jahren liegen).

8. Geben Sie das Alter des Benutzers mit den Tasten UP/DOWN an.

9. Drücken Sie die Taste SET.

Die persönlichen Einstellungen werden gespeichert.

### Wiegen

1. Drücken Sie die Taste ON/OFF.

2. Wählen Sie mit der Taste UP/DOWN Ihre persönliche Kennziffer.

3. Stellen Sie sich barfuß auf die Waage und warten Sie, bis die Waage ihr Gewicht analysiert hat.

4. Sobald die Waage die Gewichtsmessung beendet hat, werden die folgenden Informationen nacheinander auf dem Display angezeigt:



- 1. Gewicht
- 2. Körperfettanteil
- 3. Gesamtkörperwasseranteil



- 1. KCAL (täglicher Kalorienbedarf<sup>1</sup>)
- 2. MUS-Anteil (Muskeln)
- 3. BON (Knochengewicht)

<sup>1</sup> Sie müssen weniger Kalorien konsumieren, um Gewicht zu verlieren.

### Leitfaden für Messergebnisse – Frau

Tabelle zum Körperfettanteil (%)

| Alter | Modus normal und athletisch |          |             |                     |
|-------|-----------------------------|----------|-------------|---------------------|
|       | Untergewicht                | Gesunder | Übergewicht | Starkes Übergewicht |
|       |                             |          |             |                     |

|       |          |           |           |           |
|-------|----------|-----------|-----------|-----------|
| 6-15  | 3,0-16,0 | 16,1-21,0 | 21,1-29,6 | 29,7-50,0 |
| 16-30 | 3,0-16,4 | 16,5-22,0 | 22,1-30,4 | 30,5-50,0 |
| 31-60 | 3,0-17,0 | 17,1-22,4 | 22,5-31,4 | 31,5-50,0 |
| 61-80 | 3,0-17,6 | 17,7-23,0 | 23,1-32,0 | 32,1-50,0 |

## Körperwasseranteil und Muskelanteil (%)

| Alter | Modus normal und athletisch |           |        | Körpermuskelanteil           |
|-------|-----------------------------|-----------|--------|------------------------------|
|       | Niedrig                     | Gesund    | Hoch   |                              |
| 6-15  | < 54,0                      | 54,0-59,0 | > 59,0 | Normal: > 44<br>Athlet: > 46 |
| 16-30 | < 53,0                      | 53,0-58,0 | > 58,0 |                              |
| 31-60 | < 52,0                      | 52,0-57,0 | > 57,0 |                              |
| 61-80 | < 51,0                      | 51,0-56,0 | > 56,0 |                              |

## Knochengewicht (kg)

| Gewicht        | < 45  | 45-60 | > 60  |
|----------------|-------|-------|-------|
| Knochengewicht | ≈ 3,0 | ≈ 4,2 | ≈ 6,5 |

## KCAL

| Alter | Gewicht (kg) | KCAL (normaler Modus) | KCAL (athletischer Modus) |
|-------|--------------|-----------------------|---------------------------|
| 6-17  | 50           | 1265                  | 1445                      |
| 18-29 | 55           | 1298                  | 1498                      |
| 30-49 | 60           | 1302                  | 1490                      |
| 50-69 | 60           | 1242                  | 1332                      |
| 70-80 | 50           |                       | 1125                      |

## Leitfaden für Messergebnisse – Mann

Tabelle zum Körperfettanteil (%)

**Wartung:**

Wischen Sie die Waage mit einem feuchten Tuch ab.  
Keine Reinigungs- oder Scheuermittel verwenden.

**Garantie:**

Alle Änderungen und/oder Modifizierungen an dem Produkt haben ein Erlöschen der Garantie zur Folge. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden durch unsachgemäße Verwendung dieses Produkts.

**Haftungsausschluss:**

Design und technische Daten unterliegen unangekündigten Änderungen. Alle Logos, Marken und Produktnamen sind Marken oder eingetragene Marken ihrer jeweiligen Eigentümer und werden hiermit als solche anerkannt.

**Entsorgung:**

- Dieses Produkt muss an einem entsprechenden Sammelpunkt zur Entsorgung abgegeben werden. Entsorgen Sie dieses Produkt nicht zusammen mit dem Hausmüll.
- Weitere Informationen erhalten Sie beim Verkäufer oder der für die Abfallwirtschaft verantwortlichen örtlichen Behörde.

Dieses Produkt wurde hergestellt und geliefert in Übereinstimmung mit allen geltenden Vorschriften und Richtlinien, die für alle Mitgliedsstaaten der Europäischen Union gültig sind. Es entspricht allen geltenden Vorschriften und Bestimmungen im Land des Vertriebs. Eine formale Dokumentation ist auf Anfrage erhältlich. Diese beinhaltet unter anderem, jedoch nicht ausschließlich: Konformitätserklärung (und Produktidentität), Sicherheitsdatenblatt, Testreport des Produkts.

Wenden Sie sich bei Fragen bitte an unseren Kundendienst:

- per Internet: <http://www.nedis.de/de-de/kontakt/kontaktformular.htm>  
per E-Mail: [service@nedis.com](mailto:service@nedis.com)  
per Telefon: Niederlande +31 (0)73-5991055 (während der Geschäftszeiten)

NEDIS B.V., De Tweeling 28, 5215 MC 's-Hertogenbosch, NIEDERLANDE

## Introduction

La balance numérique personnelle est conçue pour mesurer avec précision le poids et le pourcentage de graisse corporelle. Cette balance fonctionne sur le principe d'analyse de l'impédance bio-électrique (AIB). En mesurant la résistance électrique et en effectuant un calcul final avec des valeurs constantes (âge, hauteur, sexe, niveau d'activité), il est possible de déterminer le pourcentage de graisse, d'eau et de muscle corporel.

La balance est capable de mémoriser les valeurs de 10 personnes. Afin de garantir les meilleurs résultats, les utilisateurs doivent entrer les paramètres personnels suivants :

- Sexe
- Taille
- Âge
- Nous vous recommandons de lire ce manuel avant d'utiliser la balance.
- Conservez ce manuel à un endroit sûr pour une consultation future.

La balance est alimentée par 3x piles de 1,5 V de type AAA (non incluses).

## Spécifications techniques

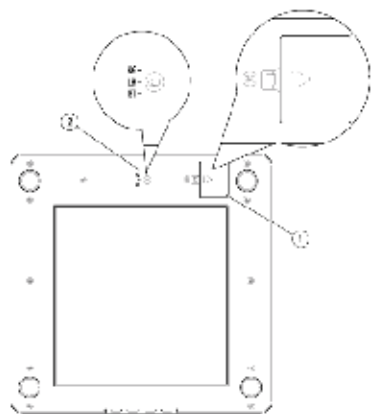
|  |   |
|--|---|
| Afficheur :                              | Afficheur numérique à cristaux liquides (LCD) |
| Capacité :                               | 180 kg/396 lb                                 |
| Précision :                              | 0,1 kg/0,2 lb/¼ lb                            |
| Précision de graisse corporelle :        | 0,1%  |
| Précision de quantité d'eau :            | 0,1%  |
| Plage d'âge pour la graisse corporelle : | de 6 à 100 ans                                |
| Plage de taille :                        | de 80 à 220 cm                                |
| Unité de taille :                        | cm/pied-pouce                                 |

|                   |                                       |
|-------------------|---------------------------------------|
| Mémoire :         | 10 personnes                          |
| Unités de poids : | Kilogramme (kg)/Stone (st)/Livre (lb) |
| Dimensions :      | 32 x 32 x 2,5 mm                      |
| Poids :           | 2 kg                                  |

## Précautions d'emploi

- Pour éviter le basculement de l'appareil, ne pas vous tenir sur les coins du plateau.
- Ne pas utiliser la balance, si vous portez un stimulateur cardiaque ou d'autres appareils médicaux internes.
- Les femmes enceintes doivent utiliser uniquement la fonction de mesure du poids.
- Ne pas ouvrir la balance en cas de mauvais fonctionnement. Cet appareil doit être ouvert uniquement par un technicien qualifié.
- Ne pas exposer la balance à des températures élevées ou à l'humidité.
- Retirer les piles si la balance n'est pas utilisée durant une longue période.

## Instructions d'installation



1. Couvercle du compartiment des piles
2. Bouton de sélection de l'unité de mesure du poids



## Mise en place des piles

1. Ouvrez le couvercle des piles (sur la face arrière de la balance) en libérant l'attache et en soulevant le couvercle.
2. Insérez les piles.  
☞ Veuillez respecter la polarité des piles.
3. Fermez le couvercle.

## Sélection du mode de mesure du poids

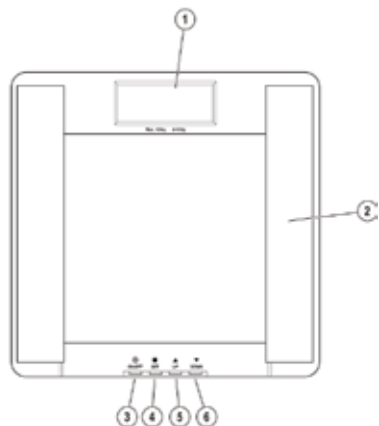
Allumez la balance (bouton ON/OFF).

Utilisez le bouton de sélection de l'unité de mesure de poids (face arrière de la balance) pour changer l'unité (kg/lb/st).

## Positionnement de la balance

Placez la balance sur une surface plane, régulière et stable pour garantir sa précision.

## Mode d'emploi



1. Écran d'affichage
2. Électrodes
3. Bouton MARCHÉ/ARRÊT
4. Bouton RÉGLAGE
5. Bouton HAUT
6. Bouton BAS

## Réglage et mémorisation des données personnelles

La balance peut stocker les données personnelles de 10 personnes au total.

1. Appuyez sur le bouton ON/OFF.

- Le numéro de mémoire personnel clignote.
2. Appuyez sur les boutons UP/DOWN pour choisir votre numéro de mémoire personnel (P0 à P9).
  3. Appuyez sur le bouton SET.  
Le symbole du genre clignote.
  4. Appuyez sur les boutons UP/DOWN pour choisir votre sexe et votre condition :
    - Masculin (♂)
    - Féminin (♀)
    - Athlète de sexe masculin (♂ 🏃)
    - Athlète de sexe féminin (♀ 🏃)
  5. Appuyez sur le bouton SET.  
L'afficheur indique la taille.
  6. Utilisez les boutons UP/DOWN pour spécifier votre taille (la plage de mesure est de 80 cm à 220 cm ou de 2' 7,5" à 7' 2,5").
  7. Appuyez sur le bouton SET.  
L'afficheur indique l'âge (la plage d'âge est de 6 à 100 ans).
  8. Utilisez les boutons UP/DOWN pour préciser votre âge.
  9. Appuyez sur le bouton SET.  
Les paramètres personnels sont à présent réglés et mémorisés.

## Mesure du poids

1. Appuyez sur le bouton ON/OFF.
2. Utilisez les boutons UP/DOWN pour choisir votre numéro de mémoire personnel.
3. Montez sur le plateau de la balance pieds nus et attendez que la balance détermine votre poids.
4. À la fin, les écrans suivants seront affichés alternativement :



1. Poids
2. Pourcentage de graisse
3. Pourcentage TBW  
(Pourcentage total d'eau corporel)



1. KCAL (besoins énergétiques journaliers<sup>1</sup>)
2. Pourcentage MUS (muscle)
3. BON (poids des os)

<sup>1</sup> Pour perdre du poids, vous devez brûler moins de calories que cette valeur.

## Aperçu des résultats – femme

Tableau du taux de graisse corporelle (%)

| Âge        | Mode normal ou athlète |                |                     |                |
|------------|------------------------|----------------|---------------------|----------------|
|            | Insuffisance pondérale | En bonne santé | Surcharge pondérale | Obèse          |
| de 6 à 15  | de 3,0 à 16,0          | de 16,1 à 21,0 | de 21,1 à 29,6      | de 29,7 à 50,0 |
| de 16 à 30 | de 3,0 à 16,4          | de 16,5 à 22,0 | de 22,1 à 30,4      | de 30,5 à 50,0 |
| de 31 à 60 | de 3,0 à 17,0          | de 17,1 à 22,4 | de 22,5 à 31,4      | de 31,5 à 50,0 |

|            |               |                |                |                |
|------------|---------------|----------------|----------------|----------------|
| de 61 à 80 | de 3,0 à 17,6 | de 17,7 à 23,0 | de 23,1 à 32,0 | de 32,1 à 50,0 |
|------------|---------------|----------------|----------------|----------------|

Tableau du pourcentage d'eau et de muscle (%)

| Âge        | Mode normal ou athlète |                |        |                                 |
|------------|------------------------|----------------|--------|---------------------------------|
|            | Faible                 | En bonne santé | Élevé  | Muscle corporel                 |
| de 6 à 15  | < 54,0                 | de 54,0 à 59,0 | > 59,0 | Normal : > 44<br>Athlète : > 46 |
| de 16 à 30 | < 53,0                 | de 53,0 à 58,0 | > 58,0 |                                 |
| de 31 à 60 | < 52,0                 | de 52,0 à 57,0 | > 57,0 |                                 |
| de 61 à 80 | < 51,0                 | de 51,0 à 56,0 | > 56,0 |                                 |

Tableau du poids des os (kg)

|                      |       |            |       |
|----------------------|-------|------------|-------|
| Poids                | < 45  | de 45 à 60 | > 60  |
| Réf. du poids des os | ≈ 3,0 | ≈ 4,2      | ≈ 6,5 |

Tableau KCAL

| Âge        | Poids (kg) | KCAL (mode normal) | KCAL (mode athlète) |
|------------|------------|--------------------|---------------------|
| de 6 à 17  | 50         | 1265               | 1445                |
| de 18 à 29 | 55         | 1298               | 1498                |
| de 30 à 49 | 60         | 1302               | 1490                |

**Entretien :**

Nettoyez le pèse bagage avec un chiffon légèrement humide.  
N'utilisez pas de solvants ni des produits abrasifs.

**Garantie :**

Toutes altérations et/ou modifications du produit annuleront la garantie. Nous ne serons tenus responsables d'aucune responsabilité pour les dommages dus à une utilisation incorrecte du produit.

**Avertissement :**

Le design et les caractéristiques techniques sont sujets à modification sans notification préalable. Tous les logos de marques et noms de produits sont des marques déposées ou immatriculées dont leurs détenteurs sont les propriétaires et sont donc reconnues comme telles dans ce document.

**Élimination des déchets :**

- Ce produit doit être jeté séparément des ordures ménagères dans un point de collecte approprié.  
Ne jetez pas ce produit avec les ordures ménagères ordinaires.
- Pour plus d'informations, contactez le distributeur ou l'autorité locale responsable de la gestion des déchets.

Ce produit est fabriqué et délivré en conformité avec toutes les directives et règlements applicables et en vigueur dans tous les états membre de l'Union Européenne. Il est également conforme aux spécifications et à la réglementation en vigueur dans le pays de vente. La documentation officielle est disponible sur demande. Cela inclut mais ne se limite pas à : La déclaration de conformité (et à l'identification du produit), la fiche technique concernant la sécurité des matériaux, les rapports de test du produit.

Veuillez contacter notre centre de service à la clientèle pour plus d'assistance :

via le site Web : <http://www.nedis.fr/fr-fr/contact/formulaire-de-contact.htm>

via courriel : [service@nedis.com](mailto:service@nedis.com)

via téléphone : +31 (0)73-5991055 (aux heures de bureau)

NEDIS B.V., De Tweeling 28, 5215 MC 's-Hertogenbosch, PAYS-BAS

## Inleiding

De digitale persoonlijke weegschaal is ontworpen om nauwkeurig het lichaamsgewicht en vet aan te geven. Deze weegschaal werkt op het principe van Bio-elektrische Impedantie Analyse (BIA). Door de elektrische weerstand te meten en de uiteindelijke berekening van de constante waarden (leeftijd, lengte, geslacht, activiteitsniveau) is het mogelijk om het percentage lichaamsvet, lichaamswater en spierpercentage in het lichaam te bepalen.

De weegschaal is in staat om 10 personen te faciliteren.

Om nauwkeurige resultaten te garanderen, moeten de gebruikers de volgende persoonlijke parameters invoeren:

- Geslacht
- Lengte
- Leeftijd
- We adviseren u deze handleiding te lezen voordat u de weegschaal gebruikt.
- Bewaar deze handleiding op een veilige plek voor toekomstig gebruik.

De weegschaal werkt met 3x 1,5 V AAA batterijen (niet inbegrepen).

## Technische specificaties

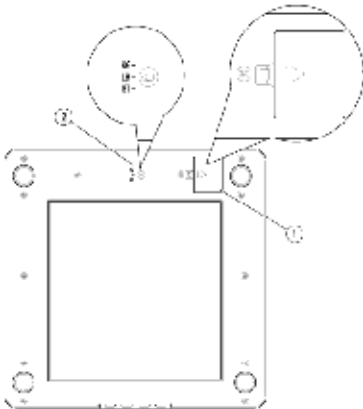
|                                   |                                     |
|-----------------------------------|-------------------------------------|
| Weergave:                         | Digitale LCD-display                |
| Capaciteit:                       | 180 kg/396 lb                       |
| Schaalverdeling:                  | 0,1 kg/0,2 lb/¼ lb                  |
| Lichaamsvetpercentage:            | 0,1%                                |
| Waterpercentage:                  | 0,1%                                |
| Leeftijdsbereik voor lichaamsvet: | 6–100 jaar                          |
| Lengtebereik:                     | 80–220 cm                           |
| Hoogte-eenheid:                   | cm/ft-in                            |
| Geheugen:                         | 10 personen                         |
| Gewichtseenheden:                 | Kilogram (kg)/Stone (st)/Pound (lb) |
| Afmetingen:                       | 32 x 32 x 2,5 mm                    |

Gewicht: 2 kg

## Veiligheidsvoorschriften

- Om het kantelen van de eenheid te voorkomen, ga niet op de hoeken van het platform staan.
- Gebruik de weegschaal niet als u een pacemaker of een ander medische implantaat met elektronische componenten gebruikt.
- Zwangere vrouwen moeten alleen de gewichtsfunctie gebruiken.
- Open de weegschaal niet in het geval van een storing. Dit product mag alleen door een gekwalificeerde technicus worden geopend.
- Stel de weegschaal niet bloot aan hoge temperaturen of vochtigheid.
- Verwijder de batterijen als ze voor een lange tijdsduur niet worden gebruikt.

## Installatie-instructies



1. Batterijklep
2. Gewichtseenheden-selectieknop

## De batterijen installeren

1. Open de batterijklep (aan de onderkant van de weegschaal) door de clip te ontgrendelen en de klep op te tillen.
2. Plaats de batterijen.

☞ Zorg ervoor dat de polariteit van de batterijen juist is ingesteld.

3. Sluit de klep.

### Selecteer weegmodus

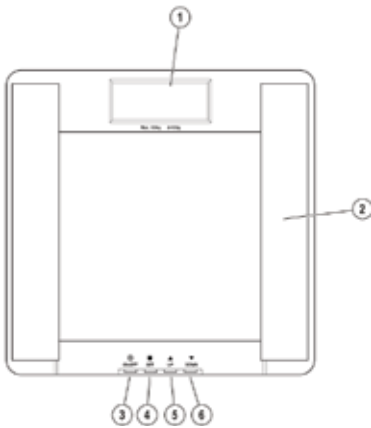
Schakel de weegschaal aan (ON/OFF-knop).

Gebruik de gewichtseenheden-selectieknop (onderkant van de weegschaal) om de gewichtseenheden (kg/lb/st) te selecteren.

### Plaats de weegschaal

Plaats de weegschaal op een stevig, vlak oppervlak om de nauwkeurigheid te garanderen.

### Gebruiksaanwijzing



1. Beeldscherm
2. Elektroden
3. AAN/UIT-knop
4. SET-knop
5. OMHOOG-knop
6. OMLAAG-knop

### Instellen en opslaan van persoonlijke gegevens

De weegschaal kan voor maximaal 10 personen persoonlijke gegevens opslaan.

1. Druk op de ON/OFF-knop.  
Het nummer van de persoonlijke sleutel knippert.
2. Druk op de UP/DOWN-knoppen om een nummer van een persoonlijke sleutel (P0 tot P9) te selecteren.



3. Druk op de SET-knop.  
De symbolen van het geslacht knipperen.
4. Druk op de UP/DOWN-knoppen om het geslacht en de voorwaarde van de gebruiker te selecteren:
  - Man (♂)
  - Vrouw (♀)
  - Mannelijke atleet (♂ 🏃)
  - Vrouwelijke atleet (♀ 🏃)
5. Druk op de SET-knop.  
De display geeft de lengte weer.
6. Gebruik de UP/DOWN-knoppen om de lengte van de gebruiker te specificeren (lengtebereik van de gebruiker kan tussen 80 cm–220 cm of 2' 7,5"–7' 2,5" liggen).
7. Druk op de SET-knop.  
De display toont de leeftijd (leeftijd bereik van de gebruiker kan tussen 6 en 100 jaar zijn).
8. Gebruik de UP/DOWN-knoppen om de leeftijd te specificeren.
9. Druk op de SET-knop.  
De persoonlijke gegevens zijn nu ingesteld en opgeslagen.

## Wegen

1. Druk op de ON/OFF-knop.
2. Gebruik de UP/DOWN-knoppen om het nummer van uw persoonlijke sleutel te selecteren.
3. Stap met blote voeten op de weegschaal en wacht terwijl de weegschaal uw gewicht analyseert.
4. Na voltooiing, zullen afwisselend de volgende schermen worden weergegeven:



1. Gewicht
2. Vetpercentage
3. TLW percentage  
(Totale lichaamswater)



1. KCAL (dagelijkse calorierefereentie<sup>1</sup>)
2. Spierpercentage
3. Botgewicht

<sup>1</sup> Om gewicht te verliezen, moet u minder calorieën dan dit verbruiken.

## Resultaat richtlijnen – vrouw

### Lichaamsvetverhouding-tabel (%)

| Leeftijd | Normale en atletische modus |            |             |             |
|----------|-----------------------------|------------|-------------|-------------|
|          | Ondergewicht                | Gezondheid | Overgewicht | Zwaarlijvig |
| 6–15     | 3,0–16,0                    | 16,1–21,0  | 21,1–29,6   | 29,7–50,0   |
| 16–30    | 3,0–16,4                    | 16,5–22,0  | 22,1–30,4   | 30,5–50,0   |
| 31–60    | 3,0–17,0                    | 17,1–22,4  | 22,5–31,4   | 31,5–50,0   |
| 61–80    | 3,0–17,6                    | 17,7–23,0  | 23,1–32,0   | 32,1–50,0   |

### Waterverhouding-grafiek en spierverhouding-tabel (%)

| Leeftijd | Normale en atletische modus |            |        |                                  |
|----------|-----------------------------|------------|--------|----------------------------------|
|          | Laag                        | Gezondheid | Hoog   | Lichaams-<br>pier                |
| 6-15     | < 54,0                      | 54,0-59,0  | > 59,0 | Normaal: ><br>44<br>Atleet: > 46 |
| 16-30    | < 53,0                      | 53,0-58,0  | > 58,0 |                                  |
| 31-60    | < 52,0                      | 52,0-57,0  | > 57,0 |                                  |
| 61-80    | < 51,0                      | 51,0-56,0  | > 56,0 |                                  |

### Botgewicht-tabel (kg)

|                 |       |       |       |
|-----------------|-------|-------|-------|
| Gewicht         | < 45  | 45-60 | > 60  |
| Ref. botgewicht | ≈ 3,0 | ≈ 4,2 | ≈ 6,5 |

### KCAL-tabel

| Leeftijd | Gewicht (kg) | KCAL (normale modus) | KCAL (atleetmodus) |
|----------|--------------|----------------------|--------------------|
| 6-17     | 50           | 1265                 | 1445               |
| 18-29    | 55           | 1298                 | 1498               |
| 30-49    | 60           | 1302                 | 1490               |
| 50-69    | 60           | 1242                 | 1332               |
| 70-80    | 50           |                      | 1125               |

### Resultaat richtlijnen - man

#### Lichaamsvetverhouding-tabel (%)

| Leeftijd | Normale en atletische modus |            |                   |             |
|----------|-----------------------------|------------|-------------------|-------------|
|          | Onderge-<br>wicht           | Gezondheid | Over-ge-<br>wicht | Zwaarlijvig |
| 6-15     | 3,0-13,0                    | 13,1-17,4  | 17,5-25,6         | 25,7-50,0   |
| 16-30    | 3,0-13,6                    | 13,7-18,0  | 18,1-26,4         | 26,5-50,0   |
| 31-60    | 3,0-14,0                    | 14,1-18,6  | 18,7-27,0         | 27,1-50,0   |

**Onderhoud:**

Veeg de weegschaal met een licht bevochtigde doek af.  
Gebruik geen reinigingsmiddelen of schuurmiddelen.

**Garantie:**

Eventuele wijzigingen en/of aanpassingen aan het product zullen de garantie ongeldig maken. Wij aanvaarden geen aansprakelijkheid voor schade veroorzaakt door onjuist gebruik van dit product.

**Disclaimer:**

Ontwerpen en specificaties kunnen zonder kennisgeving worden gewijzigd. Alle logo's, merken en productnamen zijn handelsmerken of geregistreerde handelsmerken van de respectievelijke eigenaren en worden hierbij als zodanig erkend.

**Afvoer:**

- Dit product is bestemd voor gescheiden inzameling bij een daartoe aangewezen verzamelpunt. Gooi dit product niet weg bij het huishoudelijk afval.
- Neem voor meer informatie contact op met de detailhandelaar of de lokale overheid die verantwoordelijk is voor het afvalbeheer.

Dit product is vervaardigd en geleverd in overeenstemming met de relevante reglementen en richtlijnen die voor alle lidstaten van de Europese Unie gelden. Het voldoet ook aan alle toepasselijke specificaties en reglementen van het land van verkoop. Op aanvraag is officiële documentatie verkrijgbaar. Inclusief, maar niet uitsluitend: Conformiteitsverklaring (en productidentiteit), materiaalveiligheidsinformatie en producttestrapport.

Wend u tot onze klantenservice voor ondersteuning:

via de website: <http://www.nedis.nl/nl-nl/contact/contact-formulier.htm>  
via e-mail: [service@nedis.nl](mailto:service@nedis.nl)  
telefonisch: +31 (0)73-5991055 (tijdens kantooruren)

NEDIS B.V., De Tweeling 28, 5215 MC 's-Hertogenbosch, NEDERLAND

## **Introduzione**

Questa bilancia pesapersona digitale è stata progettata per indicare con precisione il peso e il tasso di grasso corporeo. La bilancia utilizza il metodo dell'analisi dell'impedenza bioelettrica (BIA). Misurando la resistenza elettrica e il calcolo finale dei valori costanti (età, altezza, sesso, livello di attività) è possibile determinare la percentuale di grasso, acqua e massa muscolare del corpo.

La bilancia può gestire fino a dieci persone.

Per garantire l'accuratezza dei risultati, gli utenti devono immettere i seguenti parametri personali:

- Sesso
- Altezza
- Età
- Consigliamo di leggere questo manuale prima di utilizzare la bilancia.
- Conservare questo manuale in un luogo sicuro per consultazioni future.

La bilancia funziona con 3 batterie da 1,5 V del tipo AAA (non incluse).

## **Specifiche tecniche**

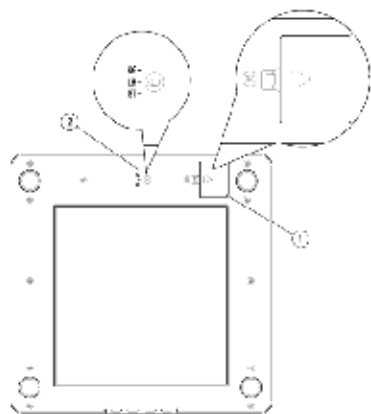
|                                      |                      |
|--------------------------------------|----------------------|
| Display:                             | Display LCD digitale |
| Capacità:                            | 180 kg/396 lb        |
| Suddivisione:                        | 0,1 kg/0,2 lb/¼ lb   |
| Suddivisione massa grassa:           | 0,1%                 |
| Suddivisione acqua:                  | 0,1%                 |
| intervallo di età per la misurazione |                      |
| della massa grassa:                  | 6–100 anni           |
| Intervallo di altezza:               | 80–220 cm            |
| Unità di altezza:                    | cm/ft-in             |
| Memoria:                             | 10 persone           |

|                |   |
|----------------|---|
| Unità di peso: | Chilogrammo (kg)/Stone (st)/Libbra (lb) |
| Dimensioni:    | 32 x 32 x 2,5 mm                        |
| Peso:          | 2 kg                                    |

## Avvertenze di sicurezza

- Per non far ribaltare l'apparecchio, non poggiare i piedi agli angoli della piattaforma.
- La bilancia non può essere utilizzata da portatori di pacemaker o di altre apparecchiature mediche elettroniche interne.
- Donne incinte possono utilizzare solo la funzione di misurazione del peso.
- In caso di guasto non aprire la bilancia. Questo prodotto deve essere aperto solo da personale tecnico qualificato.
- Non esporre la bilancia a temperature elevate o a umidità.
- Rimuovere le batterie se l'apparecchio non viene utilizzato per un periodo prolungato.

## Istruzioni per l'installazione



1. Coperchio vano batteria
2. Tasto di selezione delle unità di peso

## Installazione delle batterie

1. Aprire il vano batteria (sul lato inferiore della bilancia) sganciando la clip e sollevando il coperchio.
2. Inserire le batterie.
  - ☞ Assicurarsi che la polarità delle batterie sia corretta.
3. Chiudere il vano batteria.

## Selezione della modalità di peso

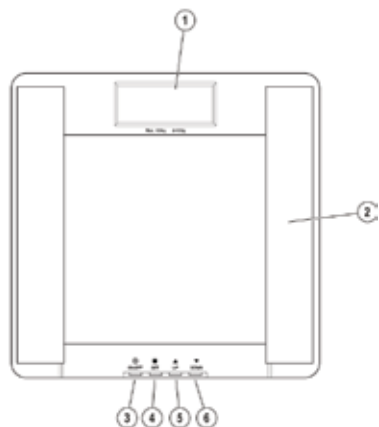
Accendere la bilancia (tasto ON/OFF).

Utilizzare il tasto di selezione delle unità di peso (nella parte inferiore della bilancia) per selezionare le unità di peso (kg/lb/st).

## Posizionamento della bilancia

Appoggiare la bilancia su una superficie stabile, piana e regolare al fine di garantire l'accuratezza.

## Istruzioni per l'uso



1. Schermo
2. Elettrodi
3. Tasto ON/OFF
4. Tasto impostaz
5. Tasto SÙ
6. Tasto GIÙ

## Impostazione e memorizzazione dei dati personali

La bilancia può memorizzare i dati personali di fino a un massimo di 10 persone.

1. Premere il tasto ON/OFF.

Il numero della posizione personale lampeggia.

2. Premere i tasti UP/DOWN per selezionare un numero di posizione (da P0 a P9).
3. Premere il tasto SET.  
L'icona del sesso lampeggia.
4. Premere i tasti UP/DOWN per selezionare il sesso e le condizioni dell'utilizzatore:
  - Uomo (♂)
  - Donna (♀)
  - Uomo atletico (♂ ⚡)
  - Donna atletica (♀ ⚡)
5. Premere il tasto SET.  
Il display mostrerà l'altezza.
6. Utilizzare i tasti UP/DOWN per selezionare l'altezza dell'utilizzatore (l'intervallo di altezza può essere 80 cm–220 cm oppure 2' 7,5"–7' 2,5").
7. Premere il tasto SET.  
Il display mostrerà l'età dell'utilizzatore (l'intervallo di età può essere tra 6 e 100 anni).
8. Con il tasto UP/DOWN specificare l'età dell'utilizzatore.
9. Premere il tasto SET.  
I dati sono ora impostati e memorizzati.

## **Peso**

1. Premere il tasto ON/OFF.
2. Con il tasto UP/DOWN selezionare il numero della propria posizione.
3. Salire sulla bilancia a piedi nudi e attendere che il peso sia analizzato.
4. Al termine, verranno alternativamente visualizzate le seguenti schermate:





1. Peso
2. Percentuale di grasso
3. Percentuale TBW  
(Acqua corporea totale)



1. KCAL (apporto calorico giornaliero<sup>1</sup>)
2. Percentuale MUS (massa muscolare)
3. BON (peso delle ossa)

<sup>1</sup> Per perdere peso è necessario consumare meno calorie di quanto riportato.

## Linee guida per la valutazione dei risultati – donne

### Tabella massa grassa (%)

| Età   | Modalità normale e atleta |           |            |           |
|-------|---------------------------|-----------|------------|-----------|
|       | Sottopeso                 | Sano      | Sovrappeso | Obeso     |
| 6-15  | 3,0-16,0                  | 16,1-21,0 | 21,1-29,6  | 29,7-50,0 |
| 16-30 | 3,0-16,4                  | 16,5-22,0 | 22,1-30,4  | 30,5-50,0 |
| 31-60 | 3,0-17,0                  | 17,1-22,4 | 22,5-31,4  | 31,5-50,0 |
| 61-80 | 3,0-17,6                  | 17,7-23,0 | 23,1-32,0  | 32,1-50,0 |

### Tabella acqua corporea e massa muscolare (%)

| Età   | Modalità normale e atleta |           |        | Massa muscolare               |
|-------|---------------------------|-----------|--------|-------------------------------|
|       | Basso                     | Sano      | Alto   |                               |
| 6-15  | < 54,0                    | 54,0-59,0 | > 59,0 | Normale: > 44<br>Atleta: > 46 |
| 16-30 | < 53,0                    | 53,0-58,0 | > 58,0 |                               |
| 31-60 | < 52,0                    | 52,0-57,0 | > 57,0 |                               |
| 61-80 | < 51,0                    | 51,0-56,0 | > 56,0 |                               |

## Tabella peso ossa (kg)

|                          |       |       |       |
|--------------------------|-------|-------|-------|
| Peso                     | < 45  | 45-60 | > 60  |
| Peso ossa di riferimento | ≈ 3,0 | ≈ 4,2 | ≈ 6,5 |

## Tabella KCAL

| Età   | Peso (kg) | KCAL (modalità normale) | KCAL (modalità atleta) |
|-------|-----------|-------------------------|------------------------|
| 6-17  | 50        | 1265                    | 1445                   |
| 18-29 | 55        | 1298                    | 1498                   |
| 30-49 | 60        | 1302                    | 1490                   |

### Manutenzione:

Pulite la bilancia con un panno leggermente inumidito.  
Non utilizzare solventi detergenti o abrasivi.

### Garanzia:

Qualsiasi modifica e/o cambiamento al prodotto annullerà la garanzia. Non si accettano responsabilità per danni causati da un uso non corretto di questo prodotto.

### Dichiarazione di non responsabilità:

Il design e le caratteristiche tecniche sono soggetti a modifica senza necessità di preavviso. Tutti i marchi, loghi e nomi dei prodotti sono marchi commerciali o registrati dei rispettivi titolari e sono riconosciuti come tali in questo documento.

### Smaltimento:



- Questo prodotto è soggetto a raccolta differenziata nei punti di raccolta appropriati. Non smaltire dispositivi elettronici con i rifiuti domestici.
- Per maggiori informazioni, contattare il rivenditore o le autorità locali responsabili per la gestione dei rifiuti.

Il presente prodotto è stato realizzato e fornito in conformità a tutte le norme e le direttive vigenti, con validità in tutti gli stati membri della Comunità Europea. Inoltre è conforme alle specifiche e alle normative applicabili nel paese in cui è stato venduto. La documentazione ufficiale è disponibile su richiesta. Essa include a titolo esemplificativo ma non limitativo: Dichiarazione di conformità (e di identità del prodotto), scheda di sicurezza dei materiali, rapporto di prova del prodotto.

Contattare il nostro servizio clienti per assistenza:

tramite il nostro sito web: <http://www.nedis.it/it-it/contatti/modulo-contatto.htm>

tramite e-mail: [service@nedis.com](mailto:service@nedis.com)

tramite telefono: +31 (0)73-5991055 (in orario di ufficio)

NEDIS B.V., De Tweeling 28, 5215 MC 's-Hertogenbosch, Paesi Bassi

## Introducción

La balanza personal digital está diseñada para indicar precisamente el peso y la grasa del cuerpo. Esta balanza funciona sobre el principio de análisis de impedancia bioeléctrica (BIA, por sus siglas en inglés). Al medir la resistencia eléctrica y el cálculo final de los valores constantes (edad, altura, sexo, nivel de actividad), es posible determinar el porcentaje de grasa corporal, de agua corporal y porcentaje muscular en el cuerpo.

La balanza es capaz de recordar 10 personas.

A fin de asegurar resultados precisos, los usuarios deben ingresar los siguientes parámetros personales:

- Género
- Altura
- Edad
- Le recomendamos que lea este manual antes de usar la balanza.
- Conserve este manual en un lugar seguro para futura referencia.

La balanza funciona con 3 pilas AAA de 1,5 V (no incluidas).

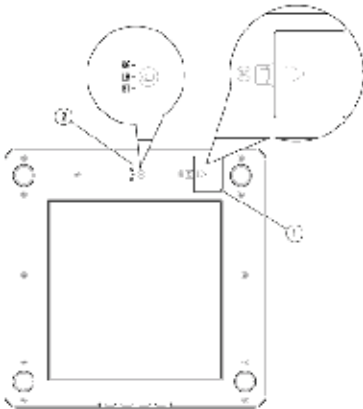
## Especificaciones técnicas

|                                    |                                      |
|------------------------------------|--------------------------------------|
| Pantalla:                          | Pantalla LCD digital                 |
| Capacidad:                         | 180 kg/396 lb                        |
| Graduación:                        | 0,1 kg/0,2 lb/¼ lb                   |
| División de grasa corporal:        | 0,1%                                 |
| División de agua:                  | 0,1%                                 |
| Rango de edad para grasa corporal: | 6–100 años                           |
| Rango de altura:                   | 80–220 cm                            |
| Unidad de altura:                  | cm/pies–pulgadas                     |
| Memoria:                           | 10 personas                          |
| Unidades de peso:                  | Kilogramo (kg)/Stone (st)/Libra (lb) |
| Dimensiones:                       | 32 x 32 x 2,5 mm                     |
| Peso:                              | 2 kg                                 |

## Precauciones de seguridad

- Para evitar voltear la unidad, no se pare sobre las esquinas de la plataforma.
- No utilice la balanza si tiene un marcapasos u otro dispositivo médico electrónico interno.
- Las mujeres embarazadas sólo deben usar la función de peso.
- No abra la balanza en caso de mal funcionamiento. Este producto sólo debe ser abierto por un técnico calificado.
- No exponga la balanza a temperaturas altas o a humedad.
- Retire las baterías si el mando a distancia no se usará por un período prolongado.

## Instrucciones de instalación



1. Cubierta del compartimento para baterías
2. Botón de selección de unidades de peso

## Instalar las baterías

1. Abra la cubierta de las baterías (en la parte inferior de la balanza), soltando el sujetador y levantando la cubierta.
2. Inserte las baterías.  
☞ Asegúrese de que la polaridad de las baterías se fije correctamente.
3. Cierre la cubierta.

## Seleccionar el modo de pesaje

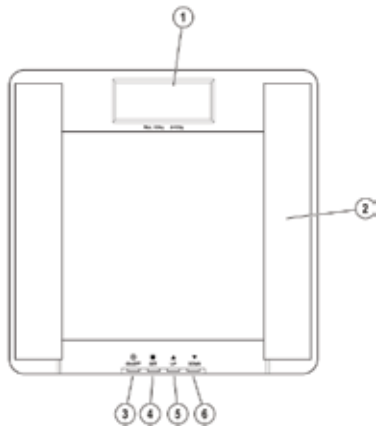
Encienda la balanza (botón ON/OFF).

Utilice el botón de selección de unidades de peso (en la parte inferior de la balanza) para seleccionar las unidades de peso (kg/lb/st).

## Colocar la balanza

Coloque la balanza sobre una superficie firme, plana y pareja para asegurar su precisión.

## Instrucciones para el usuario



1. Pantalla de visualización
2. Electrodo
3. Botón ENCENDIDO/APAGADO
4. Botón AJUSTAR
5. Botón ARRIBA
6. Botón ABAJO

## Configuración y almacenamiento de datos personales

La balanza puede almacenar datos personales de hasta 10 personas.

1. Pulse el botón ON/OFF.  
El número de clave personal parpadea.
2. Pulse los botones UP/DOWN para seleccionar una clave personal (de P0 a P9).
3. Pulse el botón SET.  
El símbolo de género parpadea.
4. Pulse los botones UP/DOWN para seleccionar el género y la condición del usuario:
  - Masculino (♂)

- Femenino (♀)
  - Masculino atleta (♂ 🏃)
  - Femenino atleta (♀ 🏃)
5. Pulse el botón SET.  
La pantalla muestra la altura.
  6. Use los botones UP/DOWN para especificar la altura del usuario (el rango de altura del usuario puede estar entre 80 cm–220 cm o entre 2' 7,5"–7' 2,5").
  7. Pulse el botón SET.  
La pantalla muestra la edad (el rango de edad del usuario puede estar entre los 6 y los 100 años).
  8. Use el botón UP/DOWN para especificar la edad del usuario.
  9. Pulse el botón SET.  
Los datos personales se ajustarán y se almacenarán.

## Pesaje

1. Pulse el botón ON/OFF.
2. Use el botón UP/DOWN para seleccionar su número de clave personal.
3. Párese sobre la balanza descalzo y espere mientras ésta analiza su peso.
4. Al finalizar, las siguientes pantallas se mostrarán alternadamente:



1. Peso
2. Porcentaje de grasa
3. Porcentaje de agua corporal total  
(Por sus siglas en inglés)



1. KCAL (referencia calórica diaria<sup>1</sup>)
2. Porcentaje muscular (MUS)
3. BON (peso óseo)

<sup>1</sup> Para perder peso, debe consumir menos calorías que esto.

## Guía de resultados – Género femenino

### Cuadro de relación de grasa corporal (%)

| Edad  | Modo normal y atleta |           |           |           |
|-------|----------------------|-----------|-----------|-----------|
|       | Peso insuficiente    | Saludable | Sobrepeso | Obeso     |
| 6-15  | 3,0-16,0             | 16,1-21,0 | 21,1-29,6 | 29,7-50,0 |
| 16-30 | 3,0-16,4             | 16,5-22,0 | 22,1-30,4 | 30,5-50,0 |
| 31-60 | 3,0-17,0             | 17,1-22,4 | 22,5-31,4 | 31,5-50,0 |
| 61-80 | 3,0-17,6             | 17,7-23,0 | 23,1-32,0 | 32,1-50,0 |

### Cuadro de relación de agua y cuadro de relación muscular (%)

| Edad  | Modo normal y atleta |           |        |                              |
|-------|----------------------|-----------|--------|------------------------------|
|       | Bajo                 | Saludable | Alto   | Músculo corporal             |
| 6–15  | < 54,0               | 54,0–59,0 | > 59,0 | Normal: > 44<br>Atleta: > 46 |
| 16–30 | < 53,0               | 53,0–58,0 | > 58,0 |                              |
| 31–60 | < 52,0               | 52,0–57,0 | > 57,0 |                              |
| 61–80 | < 51,0               | 51,0–56,0 | > 56,0 |                              |

### Cuadro de peso óseo (kg)

| Peso                    | < 45  | 45–60 | > 60  |
|-------------------------|-------|-------|-------|
| Peso óseo de referencia | ≈ 3,0 | ≈ 4,2 | ≈ 6,5 |

### Cuadro de KCAL

| Edad  | Peso (kg) | KCAL (modo normal) | KCAL (modo atleta) |
|-------|-----------|--------------------|--------------------|
| 6–17  | 50        | 1265               | 1445               |
| 18–29 | 55        | 1298               | 1498               |
| 30–49 | 60        | 1302               | 1490               |
| 50–69 | 60        | 1242               | 1332               |
| 70–80 | 50        |                    | 1125               |

### Guía de resultados – Género masculino

#### Cuadro de relación de grasa corporal (%)

| Edad  | Modo normal y atleta |           |           |           |
|-------|----------------------|-----------|-----------|-----------|
|       | Peso insuficiente    | Saludable | Sobrepeso | Obeso     |
| 6–15  | 3,0–13,0             | 13,1–17,4 | 17,5–25,6 | 25,7–50,0 |
| 16–30 | 3,0–13,6             | 13,7–18,0 | 18,1–26,4 | 26,5–50,0 |



**Mantenimiento:**

Límpiala con un paño húmedo.  
No utilice disolventes de limpieza ni productos abrasivos.

**Garantía:**

Cualquier cambio y/o modificación del producto anulará la garantía. No podemos asumir ninguna responsabilidad por ningún daño debido a un uso incorrecto de este producto.

**Eliminación:**

Las ilustraciones y las especificaciones podrán sufrir cambios sin previo aviso. Todas las marcas de logotipos y nombres de productos constituyen patentes o marcas registradas a nombre de sus titulares correspondientes, reconocidos como tal.

**Eliminación:**

- Este producto está diseñado para desecharlo por separado en un punto de recogida adecuado. No se deshaga de este producto con la basura doméstica.
- Para obtener más información, póngase en contacto con el vendedor o la autoridad local responsable de la eliminación de residuos.

Este producto se ha fabricado y distribuido de conformidad con todas las normativas y directivas relevantes, válidas para todos los estados de la Unión Europea. También cumple con todas las especificaciones y normativas en el país en el cual se comercializa.

Previa solicitud, podremos proporcionarle la documentación formal. Esta documentación incluye, entre otros: Declaración de conformidad (e identidad del producto), hoja de datos de seguridad del material, informe sobre las pruebas realizadas al producto.

Póngase en contacto con nuestro servicio de atención al cliente para obtener información adicional:

- por medio de nuestro sitio web: <http://www.nedis.es/es-es/contacto/formulario-de-contacto.htm>
- enviando un correo electrónico: [service@nedis.com](mailto:service@nedis.com)
- o llamando por teléfono: +31 (0)73-5991055 (en horario de oficina)

NEDIS B.V., De Tweeling 28, 5215 MC 's-Hertogenbosch, PAÍSES BAJOS

### Introdução

A balança digital pessoal foi concebida para indicar com precisão os índices de gordura e peso corporal. Esta balança funciona de acordo com o princípio da Análise da Impedância Bioeléctrica (BIA). Ao medir a resistência eléctrica e o cálculo final dos valores constantes (idade, altura, sexo e nível de actividade) é possível determinar a percentagem de gordura, água corporal e percentagem de músculo. Esta balança digital pessoal tem capacidade para guardar os dados pessoais de 10 pessoas.

Para assegurar a obtenção de resultados precisos os utilizadores devem introduzir os seguintes parâmetros pessoais:

- Género
- Altura
- Idade
- Recomenda-se a leitura deste manual antes de se utilizar a balança digital pessoal.
- Guardar este manual num local seguro para referência futura.

A balança digital pessoal funciona com 3x baterias AAA de 1,5 V (não incluídas).

### Especificações técnicas

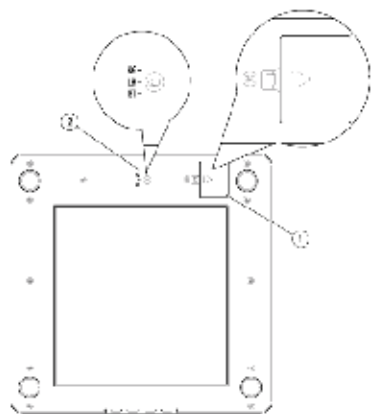
|   |                    |
|---|--------------------|
| Visor:  | Visor LCD digital  |
| Capacidade:   | 180 kg/396 lb      |
| Graduação:  | 0,1 kg/0,2 lb/¼ lb |
| Distribuição da gordura corporal:                       | 0,1%               |
| Distribuição da água:                                   | 0,1%               |
| Intervalo de idades para determinar a gordura corporal: | Entre 6 e 100 anos |
| Intervalo de alturas:                                   | Entre 80 e 220 cm  |
| Unidade de altura:                                      | cm/pés/polegadas   |
| Memória:  | 10 pessoas         |

|                   |  |
|-------------------|--|
| Unidades de peso: | Quilograma (kg), pedra (st) e libra (lb) |
| Dimensões:        | 32 x 32 x 2,5 mm                         |
| Peso:             | 2 kg                                     |

### Precauções de segurança

- Para evitar inclinar a unidade, não se colocar nos cantos da plataforma de pesagem.
- Não utilizar a balança digital pessoal se o utilizador tiver um pacemaker ou outro dispositivo médico interno electrónico.
- As mulheres grávidas só se devem pesar.
- Não tentar reparar a balança digital pessoal no caso de esta estar a funcionar incorrectamente. Este produto só deve ser reparado por um técnico qualificado.
- Não colocar a balança digital pessoal em locais onde haja temperaturas ou humidade elevada.
- Retirar as baterias da unidade se a previsão for de esta vir a estar desligada durante muito tempo.

### Instruções de instalação



1. Tampa do compartimento das baterias
2. Botão para selecção das unidades de pesagem

## Instalação das baterias

1. Libertar o clip e levantar a tampa do compartimento das baterias (localizado na parte inferior da balança digital pessoal) para a abrir.
2. Introduzir as baterias.  
☞ Certificar-se de que as baterias são colocadas com a polaridade correcta.
3. Fechar a tampa do compartimento das baterias.

## Seleção do modo de pesagem

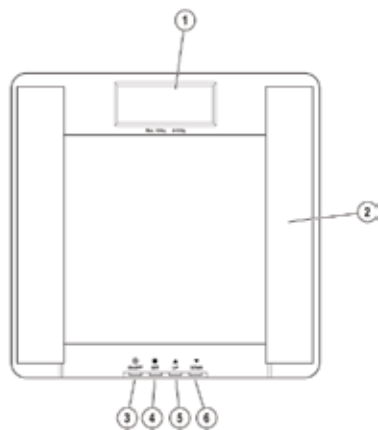
Ligar a balança digital pessoal (botão ON/OFF).

Utilizar o botão para selecção das unidades de pesagem (localizado na parte inferior da balança digital pessoal) para seleccionar as unidades de pesagem (kg/lb/st).

## Colocação da balança digital pessoal

Colocar a balança digital pessoal sobre uma superfície firme, plana e regular para que as pesagens realizadas sejam exactas.

## Instruções para o utilizador



1. Visor
2. Eléctrodos
3. Botão LIGAR/DESLIGAR
4. Botão DEFINIR
5. Botão Para CIMA
6. Botão Para BAIXO

### Configuração e armazenamento dos dados pessoais

A balança digital pessoal tem capacidade para guardar dados pessoais de 10 pessoas.

1. Premir o botão ON/OFF.  
O número do botão pessoal pisca.
2. Premir os botões UP/DOWN para seleccionar um botão pessoal (entre P0 e P9).
3. Premir o botão SET.  
Os símbolos do género piscam.
4. Premir os botões UP/DOWN para seleccionar o género e a condição física do utilizador:
  - Homem (♂)
  - Mulher (♀)
  - Homem, atleta (♂ 🏃)
  - Mulher, atleta (♀ 🏃)
5. Premir o botão SET.  
O visor mostra a altura.
6. Premir os botões UP/DOWN para especificar a altura do utilizador. O intervalo de variação da altura do utilizador está compreendido entre 80 cm e 220 cm (ou entre 2' 7,5" e 7' 2,5").
7. Premir o botão SET.  
O visor mostra a idade. O intervalo de variação da idade do utilizador está compreendido entre 6 e 100 anos.
8. Premir os botões UP/DOWN para especificar a idade do utilizador.
9. Premir o botão SET.  
Os dados pessoais estão configurados e guardados.

### Pesagem

1. Premir o botão ON/OFF.
2. Premir os botões UP/DOWN para seleccionar o número do botão pessoal.

- Subir para cima da balança digital pessoal com os pés descalços e aguardar enquanto a balança digital pessoal analisa o peso do utilizador.
- Depois do peso do utilizador ter sido analisado, aparecem alternadamente os seguintes ecrãs no visor:



- Peso
- Percentagem de gordura
- Percentagem de TBW (Água corporal total)



- KCAL (referência calórica diária<sup>1</sup>)
- Percentagem de MUS (músculo)
- BON (peso ósseo)

<sup>1</sup> Para perder peso, tem de consumir menos calorias do que as apresentadas no visor.

### Directrizes relativas aos resultados – mulher

Tabela de proporção da gordura corporal

| Idade | Modo normal e de atleta |           |               |           |
|-------|-------------------------|-----------|---------------|-----------|
|       | Abaixo do peso          | Saudável  | Acima do peso | Obeso     |
| 6–15  | 3,0–16,0                | 16,1–21,0 | 21,1–29,6     | 29,7–50,0 |
| 16–30 | 3,0–16,4                | 16,5–22,0 | 22,1–30,4     | 30,5–50,0 |
| 31–60 | 3,0–17,0                | 17,1–22,4 | 22,5–31,4     | 31,5–50,0 |
| 61–80 | 3,0–17,6                | 17,7–23,0 | 23,1–32,0     | 32,1–50,0 |

Tabela de proporção da água e de músculo (%)

| Idade | Modo normal e de atleta |           |        |                              |
|-------|-------------------------|-----------|--------|------------------------------|
|       | Baixa                   | Saudável  | Alta   | Músculo corporal             |
| 6–15  | < 54,0                  | 54,0–59,0 | > 59,0 | Normal: > 44<br>Atleta: > 46 |
| 16–30 | < 53,0                  | 53,0–58,0 | > 58,0 |                              |
| 31–60 | < 52,0                  | 52,0–57,0 | > 57,0 |                              |
| 61–80 | < 51,0                  | 51,0–56,0 | > 56,0 |                              |

Tabela do peso ósseo (kg)

| Peso                     | < 45  | 45–60 | > 60  |
|--------------------------|-------|-------|-------|
| Peso ósseo de referência | ≈ 3,0 | ≈ 4,2 | ≈ 6,5 |

Tabela KCAL

| Idade | Peso (kg) | KCAL (modo normal) | KCAL (modo de atleta) |
|-------|-----------|--------------------|-----------------------|
| 6–17  | 50        | 1265               | 1445                  |
| 18–29 | 55        | 1298               | 1498                  |
| 30–49 | 60        | 1302               | 1490                  |
| 50–69 | 60        | 1242               | 1332                  |
| 70–80 | 50        |                    | 1125                  |

## Directrizes relativas aos resultados – homem

Tabela de proporção da gordura corporal

| Idade | Modo normal e de atleta |           |               |           |
|-------|-------------------------|-----------|---------------|-----------|
|       | Abaixo do peso          | Saudável  | Acima do peso | Obeso     |
| 6–15  | 3,0–13,0                | 13,1–17,4 | 17,5–25,6     | 25,7–50,0 |
| 16–30 | 3,0–13,6                | 13,7–18,0 | 18,1–26,4     | 26,5–50,0 |

**Manutenção:**

Limpar a balança digital pessoal com um pano ligeiramente humedecido.  
Não utilizar solventes de limpeza ou produtos abrasivos.

**Garantia:**

Quaisquer alterações e/ou modificações no produto anularão a garantia. Não nos podemos responsabilizar por qualquer dano causado pelo uso incorrecto deste produto.

**Limitação de Responsabilidade:**

Os designs e as especificações estão sujeitos a alteração sem aviso. Todos os logótipos, marcas e nomes dos produtos são marcas registadas dos respectivos proprietários e são reconhecidas como tal neste documento.

**Eliminação:**

- Este produto deve ser eliminado separadamente num ponto de recolha apropriado. Não eliminar este produto juntamente com o lixo doméstico.
- Para obter mais informações, contactar o revendedor ou o organismo local responsável pela gestão de resíduos.

Este produto foi fabricado e fornecido em conformidade com todos os regulamentos e directivas relevantes, válidos para todos os estados membros da União Europeia. Além disso, está em conformidade com todas as especificações e regulamentos aplicáveis no país de venda. Mediante pedido, será disponibilizada documentação formal. Isto inclui, mas não se limita a: Declaração de Conformidade (e identidade do produto), Ficha de Dados de Segurança de Material e relatório de teste do produto.

Contactar o nosso centro de serviço de apoio ao cliente para obter assistência:

através do Website: <http://www.nedis.pt/pt-pt/contacto/formulario-de-contacto.htm>

através de e-mail: [service@nedis.com](mailto:service@nedis.com)

através do telefone: +31 (0)73-5991055 (durante o horário normal de expediente)

NEDIS B.V., De Tweeling 28, 5215 MC 's-Hertogenbosch, HOLANDA



## Esittely

Digitaalinen henkilövaaka on suunniteltu näyttämään paino ja rasvaprosentti tarkasti. Tämä vaaka toimii bioelektronisen impedanssianalyysiperiaatteen mukaisesti (BIA). Mittaamalla sähköisen resistanssin ja pysyvät arvot laskemalla (ikä, pituus, sukupuoli, aktiivisuuden taso) on mahdollista määrittellä rasvaprosentti, veden ja lihasten prosenttiosuus ruumiissa.

Vaakaan voidaan tallentaa 10 henkilön tiedot.

Varmistaakseen tarkat tulokset, käyttäjien tulisi syöttää seuraavat henkilötiedot:

- Sukupuoli
- Pituus
- Ikä
- Suosittelemme käyttöohjeiden lukemista ennen vaakan käyttöä.
- Säilytä tämä käyttöopas myöhempää käyttöä varten.

Vaaka toimii 3x 1,5 V AAA paristolla (eivät tule mukana).

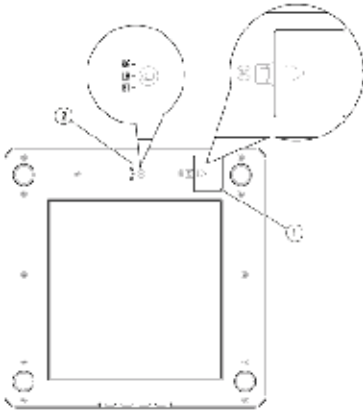
## Tekniset tiedot

|                           |                                       |
|---------------------------|---------------------------------------|
| Näyttö:                   | Digitaalinen LCD-näyttö               |
| Kapasiteetti:             | 180 kg/396 lb                         |
| Tarkkuus:                 | 0,1 kg/0,2 lb/¼ lb                    |
| Rasvaprosentin tarkkuus:  | 0,1%                                  |
| Veden määrän tarkkuus:    | 0,1%                                  |
| Ikäalue rasvaprosentille: | 6–100 vuotta                          |
| Pituusalue:               | 80–220 cm                             |
| Pituusyksikkö:            | cm/ft-in                              |
| Muisti:                   | 10 henkilöä                           |
| Painoyksiköt:             | Kilogramma (kg)/stone (st)/pauna (lb) |
| Mitat:                    | 32 x 32 x 2,5 mm                      |
| Paino:                    | 2 kg                                  |

## Turvallisuustoimenpiteet

- Välttääksesi laitteen kallistumista, älä seiso alustan reunoilla.
- Älä käytä vaakaa, jos sinulla on sydämentahdistin tai vastaava sähköinen lääketieteellinen laite.
- Raskaana olevien naisten tulisi käyttää vain painotoimintoa.
- Älä avaa vaakaa vikatilanteessa. Tämä laitteen saa avata vain koulutuksen saanut asentaja.
- Älä altista vaakaa korkeille lämpötiloille tai kosteudelle.
- Poista paristot, jos vaakaa ei käytetä pitkään aikaan.

## Asennusohjeet



1. Paristokotelon kansi
2. Painoyksiköiden valintapainike

## Aseta paristot

1. Avaa paristokotelo (vaa'an alapuolella) vapauttamalla kielekkeen ja nostamalla kannen.
2. Aseta paristot.  
☞ Varmista, että paristot ovat oikein päin.
3. Sulje kansi.

## Valitse punnitustila

Kytke vaakka päälle (ON/OFF-painike).

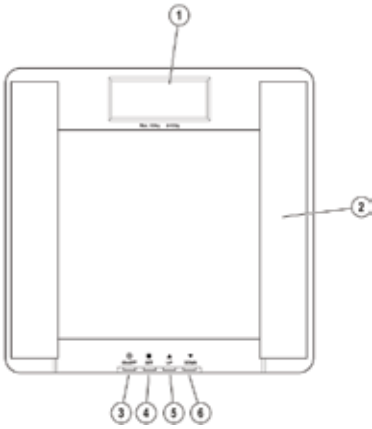
Käytä painoyksikön valintapainiketta (vaa'an alapuolella) painoyk-

siköiden valitsemiseksi (kg/lb/st).

## Vaa'an sijoittaminen

Aseta vaaka vakaalle ja tasaiselle pinnalle tarkkuuden varmistamiseksi.

## Käyttöohjeet



1. Näyttöruutu
2. Elektrodit
3. Virtakytkin
4. SET-painike
5. YLÖS-painike
6. ALAS-painike

## Henkilötietojen asettaminen ja tallennus

Vaaka voi tallentaa 10 henkilön tiedot.

1. Paina ON/OFF -painiketta.  
Henkilönumero välkkyi.
2. Paina UP/DOWN -painikkeita valitaksesi henkilönumeron (P0–P9).
3. Paina SET -painiketta.  
Sukupuolen symboli välkkyi.
4. Paina UP/DOWN -painikkeita valitaksesi käyttäjän sukupuolen ja kunnon:
  - Mies (♂)
  - Nainen (♀)
  - Miesurheilija (♂ 疾)
  - Naisurheilija (♀ 疾)

5. Paina SET -painiketta.  
Näytössä näkyy pituus.
6. Käytä UP/DOWN painikkeita määrittääksesi käyttäjän pituuden (käyttäjän pituus voi olla 80 cm–220 cm).
7. Paina SET -painiketta.  
Näytössä näkyy ikä (käyttäjän ikä voi olla välillä 6–100 vuotta).
8. Käytä UP/DOWN -painiketta määrittääksesi käyttäjän iän.
9. Paina SET -painiketta.  
Henkilön tiedot on nyt asetettu ja tallennettu.

## Punnitseminen

1. Paina ON/OFF -painiketta.
2. Käytä UP/DOWN -painiketta valitaksesi henkilökohtaisen numerosi.
3. Astu vaa'alle paljain joihin ja odota, kun vaaka analysoi painosi.
4. Kun tämä on tehty, seuraavat ruudut näytetään:



1. Paino
2. Rasvaprosentti
3. TBW prosenttiosuus  
(TBW=Total Body Water)



1. KCAL (päivittäinen kalorimäärä<sup>1</sup>)
2. MUS prosenttiosuus (lihas)
3. BON (luun paino)

<sup>1</sup> Pudottaaksesi painoa sinun täytyy kuluttaa kaloreita tätä enemmän.

## Ohjeet tuloksista – naiset

### Rasvaprosenttikaavio (%)

| Ikä | Normaali ja urheilijatilat |       |          |                  |
|-----|----------------------------|-------|----------|------------------|
|     | Alipaino                   | Terve | Ylipaino | Vaikea yli-paino |
|     |                            |       |          |                  |

|       |          |           |           |           |
|-------|----------|-----------|-----------|-----------|
| 6–15  | 3,0–16,0 | 16,1–21,0 | 21,1–29,6 | 29,7–50,0 |
| 16–30 | 3,0–16,4 | 16,5–22,0 | 22,1–30,4 | 30,5–50,0 |
| 31–60 | 3,0–17,0 | 17,1–22,4 | 22,5–31,4 | 31,5–50,0 |
| 61–80 | 3,0–17,6 | 17,7–23,0 | 23,1–32,0 | 32,1–50,0 |

## Veden osuus painosta ja lihasten määrä (%)

| Ikä   | Normaali ja urheilijatila |           |        | Vartalon<br>lihakset                    |
|-------|---------------------------|-----------|--------|---|
|       | Matala                    | Terve     | Korkea |   |
| 6–15  | < 54,0                    | 54,0–59,0 | > 59,0 | Normaali:<br>> 44<br>Urheilija: ><br>46 |
| 16–30 | < 53,0                    | 53,0–58,0 | > 58,0 |   |
| 31–60 | < 52,0                    | 52,0–57,0 | > 57,0 |   |
| 61–80 | < 51,0                    | 51,0–56,0 | > 56,0 |   |

## Luun painokaavio (kg)

| Paino                | < 45  | 45–60 | > 60  |
|----------------------|-------|-------|-------|
| Luun viite-<br>paino | ≈ 3,0 | ≈ 4,2 | ≈ 6,5 |

## KCAL kaavio

| Ikä   | Paino (kg) | KCAL (normaal-<br>itila) | KCAL (urheilija) |
|-------|------------|--------------------------|------------------|
| 6–17  | 50         | 1265                     | 1445             |
| 18–29 | 55         | 1298                     | 1498             |
| 30–49 | 60         | 1302                     | 1490             |
| 50–69 | 60         | 1242                     | 1332             |
| 70–80 | 50         |                          | 1125             |

## Ohjeet tuloksista – miehet

Rasvaprosenttikaavio (%)

| Ikä   | Normaali ja urheilijatila |           |           |                      |
|-------|---------------------------|-----------|-----------|----------------------|
|       | Alipaino                  | Terve     | Ylipaino  | Vaikea yli-<br>paino |
| 6–15  | 3,0–13,0                  | 13,1–17,4 | 17,5–25,6 | 25,7–50,0            |
| 16–30 | 3,0–13,6                  | 13,7–18,0 | 18,1–26,4 | 26,5–50,0            |
| 31–60 | 3,0–14,0                  | 14,1–18,6 | 18,7–27,0 | 27,1–50,0            |
| 61–80 | 3,0–14,4                  | 14,5–19,0 | 19,1–28,0 | 28,1–50,0            |

## Veden osuus painosta ja lihasten määrä (%)

### Huolto:

Pyyhi vaaka nihkeällä liinalla.

Älä käytä liuottimia tai hankausaineita.

### Takuu:

Takuu mitätöityy, mikäli laitteeseen tehdään mitä tahansa muutoksia. Emme ole myöskään vastuussa vahingoista, jotka johtuvat tämän tuotteen virheellisestä käytöstä.

### Vastuuvapauslauseke:

Muutoksia malliin ja teknisiin ominaisuuksiin voidaan tehdä ilmoituksetta. Kaikki logot, merkit ja tuotenimet ovat niiden vastaavien omistajien tuotemerkkejä tai rekisteröityjä tuotemerkkejä ja niitä on käsiteltävä sellaisina.

### Hävittäminen:



- Tämä tuote tulee toimittaa hävitettäväksi asianmukaiseen keräyspisteeseen. Tuotetta ei saa hävittää kotitalousjätteen mukana.
- Lisätietoja antaa jälleenmyyjä tai paikallinen jätehuollosta vastaava viranomainen.

Tämä tuote on valmistettu ja toimitettu noudattaen kaikkia sitä koskevia asetuksia ja direktiivejä, jotka ovat voimassa kaikissa Euroopan unionin jäsenvaltioissa. Se täyttää myös kaikki myyntimaassa sovellettavat vaatimukset ja määräykset.

Viralliset asiakirjat ovat saatavilla pyynnöstä. Asiakirjoihin sisältyvät seuraavat, mutta näihin rajoittumatta: Vaatimustenmukaisuusvakuutus (ja tuotteen tunniste), käyttöturvallisuustiedote, tuotteen testiraportti.

Saat neuvoja ottamalla yhteyttä asiakaspalveluumme:

verkkosivun kautta: <http://www.nedis.fi/fi-fi/ota-yhteytta/yhteyslomake.htm>  
 sähköpostilla: [service@nedis.com](mailto:service@nedis.com)  
 puhelimitse: +31 (0)73-5991055 (toimistoaikoina)

NEDIS B.V., De Tweeling 28, 5215 MC 's-Hertogenbosch, ALANKOMAAT

## Inledning

Den digitala personvågen är utformad för att ange exakt kroppsvikt och kroppsfett. Denna våg fungerar enligt principen om Bioelektrisk Impedans Analys (BIA). Genom att mäta det elektriska motståndet och den slutliga beräkningen av de konstanta värdena (ålder, längd, kön, aktivitetsnivå) är det möjligt att bestämma den procentuella andelen av kroppsfett, kroppsvatten och muskler i kroppen.

Vågen har användarminne för 10 personer.

För att säkerställa korrekta resultat bör användarna ange följande personliga variabler:

- Kön
  - Längd
  - Ålder
  - Vi rekommenderar att du läser denna manual innan du använder vågen.
  - Förvara bruksanvisningen på en säker plats för framtida referens.
- Vågen drivs med 3 st AAA-batterier på 1,5 V (ingår ej).

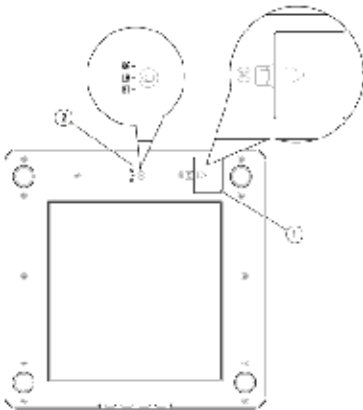
## Tekniska specifikationer

|                                 |                                     |
|---------------------------------|-------------------------------------|
| Visa:                           | Digital LCD-skärm                   |
| Kapacitet:                      | 180 kg/396 lb                       |
| Gradering:                      | 0,1 kg/0,2 lb/¼ lb                  |
| Kroppsfettgradering:            | 0,1%                                |
| Vätskegradering:                | 0,1%                                |
| Åldersintervall för kroppsfett: | 6–100 år                            |
| Längdintervall:                 | 80–220 cm                           |
| Längdenhet:                     | cm/ft-in                            |
| Minne:                          | 10 personer                         |
| Viktenheter:                    | Kilogram (kg)/Stone (st)/Pound (lb) |
| Mått:                           | 32 x 32 x 2,5 mm                    |
| Vikt:                           | 2 kg                                |

## Säkerhetsanvisningar

- Ställ dig inte på plattformens hörn, för att undvika att enheten välter.
- Använd inte vågen om du har en pacemaker eller annan intern elektronisk medicinsk utrustning.
- Gravida kvinnor bör endast använda viktfunktionen.
- Öppna inte vågen i händelse av en felfunktion. Denna produkt bör endast öppnas av en kvalificerad tekniker.
- Utsätt inte vågen för höga temperaturer eller fukt.
- Ta ut batterierna om de inte kommer att användas under en längre tid.

## Installationsinstruktioner



1. Batterilucka
2. Knapp för val av viktenhet

## Installera batterierna

1. Öppna batteriluckan (på undersidan av vågen) genom att släppa klippet och lyfta luckan.
2. Sätt in batterierna.
  - ☞ Var noga med att polariteten hos batterierna blir korrekt.
3. Stäng luckan.



## Välj typ av vägning

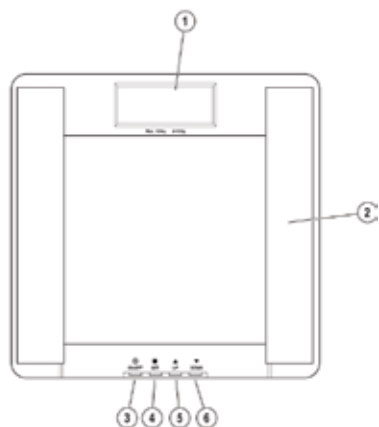
Sätt på vågen (ON/OFF knappen).

Använd knappen för val av viktenheter (på undersidan av vågen) för att välja viktenheterna (kg/lb/st).

## Placera vågen

Placera vågen på en fast, plan och jämn yta för att säkerställa ett exakt resultat.

## Bruksanvisning



1. Bildskärm
2. Elektroder
3. PÅ/AV knapp
4. INSTÄLLNING knapp
5. UPP knapp
6. NER knapp

## Ställa in och lagra personliga data

Vågen kan lagra personliga data för upp till 10 personer.

1. Tryck på ON/OFF knappen.  
Personliga nyckelnumret blinkar.
2. Tryck på UP/DOWN knapparna för att välja en personlig nyckel (P0 till P9).
3. Tryck på SET knappen.  
Val av kön symbolerna blinkar.
4. Tryck på UP/DOWN knapparna för att välja användarens kön och kondition:
  - Man (♂)

- Kvinna (♀)
  - Manlig atlet (♂ ♀)
  - Kvinnlig atlet (♀♂)
5. Tryck på SET knappen.  
Skärmen visar längden.
  6. Använd UP/DOWN knapparna för att ange användarens längd (användarens längd kan vara mellan 80 cm–220 cm eller 2' 7,5"–7' 2,5").
  7. Tryck på SET knappen.  
Skärmen visar ålder (användarens åldersintervall kan ligga mellan 6 och 100 år).
  8. Använd UP/DOWN knappen för att ange användarens ålder.
  9. Tryck på SET knappen.  
Personliga data är nu inställda och lagrade.

## Vägning

1. Tryck på ON/OFF knappen.
2. Använd UP/DOWN knappen för att välja ditt personliga nyckelnummer.
3. Ställ dig på vågen utan skor och vänta medan vågen analyserar din vikt.
4. När det är färdigt, kommer följande skärmbilder att visas växelvis:



1. Vikt
2. Fettprocent
3. TBW procent  
(Total vätska i kroppen)



1. KCAL (daglig kalorireferens<sup>1</sup>)
2. MUS procent (muskler)
3. BON (benvikt)

<sup>1</sup> För att gå ner i vikt måste du konsumera färre kalorier än dessa.

## Resultatguide – kvinna

### Kropps fett ratio diagram (%)

| Ålder | Normal och atletiskt |           |            |                   |
|-------|----------------------|-----------|------------|-------------------|
|       | Underviktig          | Hälsosam  | Överviktig | Mycket överviktig |
| 6–15  | 3,0–16,0             | 16,1–21,0 | 21,1–29,6  | 29,7–50,0         |
| 16–30 | 3,0–16,4             | 16,5–22,0 | 22,1–30,4  | 30,5–50,0         |
| 31–60 | 3,0–17,0             | 17,1–22,4 | 22,5–31,4  | 31,5–50,0         |
| 61–80 | 3,0–17,6             | 17,7–23,0 | 23,1–32,0  | 32,1–50,0         |

### Vatten ratio diagram och muskel ratio diagram (%)

| Ålder | Normal och atletiskt |           |        | Kropps muskler                 |
|-------|----------------------|-----------|--------|--------------------------------|
|       | Låg                  | Hälsosam  | Hög    |                                |
| 6–15  | < 54,0               | 54,0–59,0 | > 59,0 | Normal: > 44<br>Atletisk: > 46 |
| 16–30 | < 53,0               | 53,0–58,0 | > 58,0 |                                |
| 31–60 | < 52,0               | 52,0–57,0 | > 57,0 |                                |
| 61–80 | < 51,0               | 51,0–56,0 | > 56,0 |                                |

### Benvikt diagram (kg)

| Vikt          | < 45  | 45–60 | > 60  |
|---------------|-------|-------|-------|
| Ref. ben vikt | ≈ 3,0 | ≈ 4,2 | ≈ 6,5 |

### KCAL diagram

| Ålder | Vikt (kg) | KCAL (normal) | KCAL (atletisk) |
|-------|-----------|---------------|-----------------|
| 6–17  | 50        | 1265          | 1445            |
| 18–29 | 55        | 1298          | 1498            |
| 30–49 | 60        | 1302          | 1490            |

| Ålder | Vikt (kg) | KCAL (normal) | KCAL (atletisk) |
|-------|-----------|---------------|-----------------|
| 50–69 | 60        | 1242          | 1332            |
| 70–80 | 50        |               | 1125            |

## Resultatguide – man

### Kropps fett ratio diagram (%)

| Ålder | Normal och atletiskt |           |            |                   |
|-------|----------------------|-----------|------------|-------------------|
|       | Underviktig          | Hälsosam  | Överviktig | Mycket överviktig |
| 6–15  | 3,0–13,0             | 13,1–17,4 | 17,5–25,6  | 25,7–50,0         |

#### Underhåll:

Torka vägen med en lätt fuktad trasa.

Använd inga rengöringsmedel som innehåller lösningsmedel eller slipmedel.

#### Garanti:

Alla ändringar och/eller modifieringar på produkten gör garantin ogiltig. Vi kan inte ta något ansvar för skador som orsakats av felaktig användning av denna produkt.

#### Friskrivningsklausul:

Utseende och specifikationer kan komma att ändras utan föregående meddelande. Alla logotyper och produktnamn är varumärken eller registrerade varumärken som tillhör sina ägare och är härmed erkända som sådana.

#### Kassering:



- Denna produkt är avsedd för separat insamling vid en lämplig återvinningscentral. Släng inte denna produkt bland vanligt hushållsavfall.
- För mer information, kontakta återförsäljaren eller lokal myndighet med ansvar för avfallshantering.

Den här produkten har tillverkats och levereras i enlighet med alla relevanta regler och direktiv som gäller för alla medlemsstater inom Europeiska Unionen. Den efterlever även alla tillämpliga specifikationer och regler i försäljningslandet.

Formell dokumentation finns att beställa på begäran. Detta omfattar, men är inte begränsat till: Deklaration om överensstämmelse (och produktidentitet), materialsäkerhetsdatablad, produkttestrapport.

Kontakta vår kundtjänst för att få hjälp:

via webbplatsen: <http://www.nedis.com/en-us/contact/contact-form.htm>

via e-post: [service@nedis.com](mailto:service@nedis.com)

via telefon: +31 (0)73-5990155 (under kontorstid)

NEDIS B.V., De Tweeling 28, 5215 MC 's-Hertogenbosch, NEDERLÄNDERNA

## Introduktion

Denne digitale personvægt er fremstillet til præcist at kunne vise kropsvægt og kropsfedt. Vægten fungerer efter princippet om Bio-electrical Impedance Analysis (BIA). Ved at måle den elektriske resistens og den endelige beregning af de konstante værdier (alder, højde, køn, aktivitetsniveau) er det muligt at fastsætte kropsfedtprocenten samt kroppens vandindhold og muskelprocent.

Vægten kan bruges med op til 10 personers data.

For at sikre et nøjagtigt resultat bør brugerne indtaste de følgende personlige parametre:

- Køn
  - Højde
  - Alder
  - Vi anbefaler, at du læser denne brugsanvisning, inden du bruger vægten.
  - Gem denne vejledning et sikkert sted for fremtidig reference.
- Vægten fungerer med 3x 1,5 V AAA batterier (medfølger ikke).

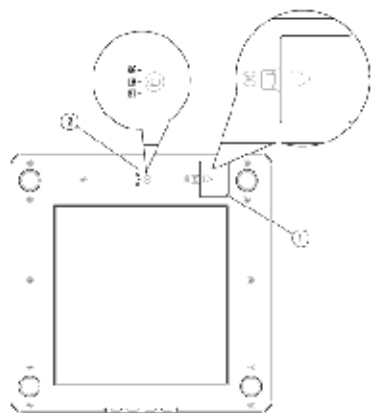
## Tekniske specifikationer

|                               |                                   |
|-------------------------------|-----------------------------------|
| Display:                      | Digitalt LCD-display              |
| Kapacitet:                    | 180 kg/396 lb                     |
| Gradering:                    | 0,1 kg/0,2 lb/¼ lb                |
| Fedtprocentinterval:          | 0,1%                              |
| Vandprocentinterval:          | 0,1%                              |
| Aldersområde for fedtprocent: | 6–100 år                          |
| Højdeområde:                  | 80–220 cm                         |
| Højdeenhed:                   | cm                                |
| Hukommelse:                   | 10 personer                       |
| Vægtenhed:                    | Kilo (Kg) / Sten (st) / Pund (lb) |
| Dimensioner:                  | 32 x 32 x 2,5 mm                  |
| Vægt:                         | 2 kg                              |

## Sikkerhedsforholdsregler

- For at undgå, at vægten vælter, bør du ikke stå på overfladens hjørner.
- Brug ikke vægten, hvis du har en pacemaker eller anden form for internt elektronisk medicinsk udstyr.
- Gravide kvinder bør kun bruge selve vejefunktionen.
- Lad være med at åbne vægten, såfremt der er en fejlfunktion. Produktet må kun åbnes af en kvalificeret tekniker.
- Udsæt ikke vægten for høje temperaturer eller fugtighed.
- Fjern batterierne, hvis vægten ikke skal bruges i en længere periode.

## Installationsvejledninger



1. Dæksel over batteriaflukke
2. Vælgerknap til vægtenheder

## Indsætning af batterierne

1. Åbn batteriaflukkets dæksel (på vægtens underside) ved at frigøre klipsen og løfte dækslet.
2. Indsæt batterierne.  
☞ Kontroller om batterierne er indsat med den rette polaritet.
3. Luk batteriaflukket.

## Vælg vejefunktion

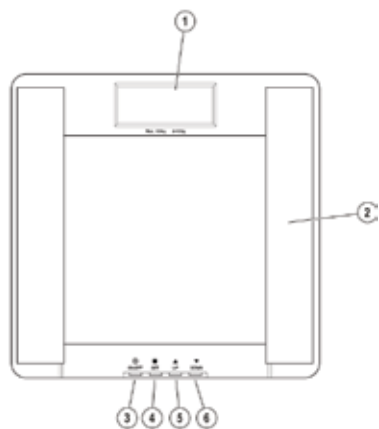
Tænd for vægten (på ON/OFF-knappen).

Brug vælgerknappen til vægtenheder (på vægtens underside) for at vælge enhed (kg/lb/st).

## Stil vægten på plads

Anbring vægten på en fast, flad og jævn overflade for at sikre nøjagtigheden.

## Brugervejledninger



1. Display-skærm
2. Elektroder
3. Tænd/Sluk-knap
4. INDSTILLINGS-knap
5. OP-knap
6. NED-knap

## Indtastning og lagring af personlige data

Vægtens hukommelse kan lagre personlige data for op til 10 personer.

1. Tryk på ON/OFF knappen.  
Det personlige tastnummer blinker.
2. Tryk på UP/DOWN knapperne for at vælge den personlige tast (P0 til P9).
3. Tryk på SET knappen.  
Symbolerne for køn blinker.
4. Tryk på UP/DOWN knapperne for at vælge køn og form:
  - Mand (♂)

- Kvinde (♀)
  - Atletisk mand (♂ 🏃)
  - Atletisk kvinde (♀ 🏃)
5. Tryk på SET knappen.  
Displayet viser højden.
  6. Brug UP/DOWN knapperne til at specificere brugerens højde (højdeomfanget er mellem 80 cm–220 cm).
  7. Tryk på SET knappen.  
Displayet viser alderen (brugerens aldersomfang kan være mellem 6 og 100 år).
  8. Tryk på UP/DOWN knappen for at specificere brugerens alder.
  9. Tryk på SET knappen.  
De personlige data er nu indstillet og lagret.

## Vejning

1. Tryk på ON/OFF knappen.
2. Brug UP/DOWN knappen til at vælge dit personlige tastnummer.
3. Stå op på vægten med bare fødder og vent, indtil vægten har analyseret din vægt.
4. Når dette er sket, vises de følgende skærbilleder i rækkefølge:



1. Vægt
2. Kropsfedtprocent
3. TBW-procent  
(Kropsvæske i alt)



1. KCAL (daglig kalorieforbrugsreference<sup>1</sup>)
2. MUS-procent (muskelpcent)
3. BON (knoglevægt)

<sup>1</sup> For at tabe dig, skal du indtage færre kalorier end det viste.

## Retningslinjer for resultater – kvinde

Oversigt over kroppsfedt (%)



| Alder | Normal og atletisk |           |            |                   |
|-------|--------------------|-----------|------------|-------------------|
|       | Undervægtig        | Normal    | Overvægtig | Stærkt overvægtig |
| 6–15  | 3,0–16,0           | 16,1–21,0 | 21,1–29,6  | 29,7–50,0         |
| 16–30 | 3,0–16,4           | 16,5–22,0 | 22,1–30,4  | 30,5–50,0         |
| 31–60 | 3,0–17,0           | 17,1–22,4 | 22,5–31,4  | 31,5–50,0         |
| 61–80 | 3,0–17,6           | 17,7–23,0 | 23,1–32,0  | 32,1–50,0         |

### Oversigter over væskeindhold og muskelmasse (%)

| Alder | Normal og atletisk |           |        | Kropsmuskler                   |
|-------|--------------------|-----------|--------|--------------------------------|
|       | Lav                | Normal    | Høj    |                                |
| 6–15  | < 54,0             | 54,0–59,0 | > 59,0 | Normal: > 44<br>Atletisk: > 46 |
| 16–30 | < 53,0             | 53,0–58,0 | > 58,0 |                                |
| 31–60 | < 52,0             | 52,0–57,0 | > 57,0 |                                |
| 61–80 | < 51,0             | 51,0–56,0 | > 56,0 |                                |

### Oversigt over knoglemasse (kg)

| Vægt            | < 45  | 45–60 | > 60  |
|-----------------|-------|-------|-------|
| Ref, knoglevægt | ≈ 3,0 | ≈ 4,2 | ≈ 6,5 |

### Kalorieoversigt

| Alder | Vægt (kg) | KCAL (normal) | KCAL (atletisk) |
|-------|-----------|---------------|-----------------|
| 6–17  | 50        | 1265          | 1445            |
| 18–29 | 55        | 1298          | 1498            |
| 30–49 | 60        | 1302          | 1490            |
| 50–69 | 60        | 1242          | 1332            |
| 70–80 | 50        |               | 1125            |

## Retningslinjer for resultater – Mænd

### Oversigt over kropsfedt (%)

| Alder | Normal og atletisk |           |            |                   |
|-------|--------------------|-----------|------------|-------------------|
|       | Undervægtig        | Normal    | Overvægtig | Stærkt overvægtig |
| 6–15  | 3,0–13,0           | 13,1–17,4 | 17,5–25,6  | 25,7–50,0         |
| 16–30 | 3,0–13,6           | 13,7–18,0 | 18,1–26,4  | 26,5–50,0         |
| 31–60 | 3,0–14,0           | 14,1–18,6 | 18,7–27,0  | 27,1–50,0         |
| 61–80 | 3,0–14,4           | 14,5–19,0 | 19,1–28,0  | 28,1–50,0         |

### Oversigter over væskeindhold og muskelmasse (%)

#### Vedligeholdelse:

Tør vægten af med en let fugtig klud.

Brug ikke opløsningsmidler eller slibende rengøringsmidler.

#### Garanti:

Ændringer og/eller modifikationer af produktet vil medføre bortfald af garantien. Vi fralægger os ethvert ansvar for skader forårsaget på grund af forkert brug af produktet.

#### Ansvarsfraskrivelse:

Design og specifikationer kan ændres uden varsel. Alle bomærker og produktnavne er varemærker eller registrerede varemærker tilhørende deres respektive ejere og anses herved som sådan.

#### Bortskaffelse:



- Dette produkt skal afleveres på et passende affalds indsamlingspunkt. Bortskaf ikke dette produkt sammen med husholdningsaffald.
- For mere information, kontakt forhandleren eller den lokale myndighed der er ansvarlig for kontrol af affald.

Dette produkt er fremstillet og leveres i overensstemmelse med alle relevante forordninger og direktiver, der er gældende for alle EUs medlemsstater. Produktet overholder ligeledes alle gældende specifikationer og forskrifter i de lande, hvor produktet sælges.

Formel dokumentation kan fremlægges på forlangende. Dette omfatter, men er ikke begrænset til: Overensstemmelseserklæring (og produkt-ID), Sikkerhedsdatablad, testrapport for produktet.

Kontakt venligst vores kundeservice for support:

via hjemmeside: <http://www.nedis.dk/da-dk/kontakt/kontaktformular.htm>

via e-mail: [service@nedis.com](mailto:service@nedis.com)

via telefon: +31 (0)73-5991055 (i kontortiden)

NEDIS B.V., De Tweeling 28, 5215 MC 's-Hertogenbosch, NEDERLANDENE

## Introduksjon

Den digitale personvekten er utformet til å beregne kroppsvekt og kroppsfett med stor nøyaktighet. Denne vekten fungerer ut i fra BIA-prinsippet (Bio-electrical Impedance Analysis). Ved å måle den elektriske motstanden og den endelige beregningen av de konstante verdiene (alder, høyde, kjønn, aktivitetsnivå) er det mulig å fastslå prosentandelen til kroppsfett, kroppsvæske og muskulatur.

Vekten kan brukes av opp til 10 personer.

For å sikre nøyaktige resultater bør brukere oppgi følgende personlige parametere:

- Kjønn
- høyde
- Alder
- Vi anbefaler at du leser denne manualen før du bruker vekten.
- Behold denne manualen og lagre den på et trygt sted for fremtidig referansebruk.

Vekten bruker 3x 1,5 V AAA-batterier (ikke inkludert).

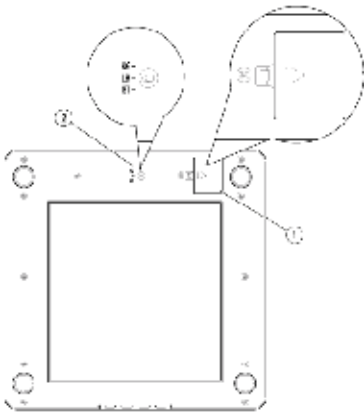
## Tekniske spesifikasjoner

|                             |                                    |
|-----------------------------|------------------------------------|
| Skjerm:                     | Digital LCD-skjerm                 |
| Kapasitet:                  | 180 kg/396 lb                      |
| Vektnøyaktighet:            | 0,1 kg/0,2 lb/¼ lb                 |
| Kroppsfett-margin:          | 0,1 %                              |
| Væske-margin:               | 0,1 %                              |
| Aldersspenn for kroppsfett: | 6–100 år                           |
| Høydeområde:                | 80–220 cm                          |
| Høydeenhet:                 | cm/ft-in                           |
| Minne:                      | 10 personer                        |
| Vektenheter:                | Kilogram (kg)/Stone (st)/Pund (lb) |
| Mål:                        | 32 x 32 x 2,5 mm                   |
| Vekt:                       | 2 kg                               |

## Sikkerhetsforhåndsregler

- For å unngå og velte enheten, ikke stå på kantene av plattformen.
- Ikke bruk vekten dersom du har en pacemaker eller andre elektroniske medisinske enheter i kroppen.
- Gravide kvinner bør kun benytte seg av vektfunksjonen.
- Dersom det oppstår en funksjonssvikt, ikke åpne vekten. Dette produktet bør kun åpnes av kvalifiserte teknikere.
- Ikke utsett vekten for høye temperaturer eller høy fuktighet.
- Fjern batteriene dersom vekten ikke er tiltenkt bruk over en lengre tidsperiode.

## Installasjonsinstruksjoner



1. Batterideksel
2. Valgknapp for vektenheter

## Sette inn batteriene

1. Fjern batteridekselet (på undersiden av vekten) ved å dra klemmen bakover og løfte det av.
2. Sett inn batteriene.  
☞ Sørg for at polariteten stemmer overens med batteriene.
3. Sett på plass dekslet.

## Velge veiemodus

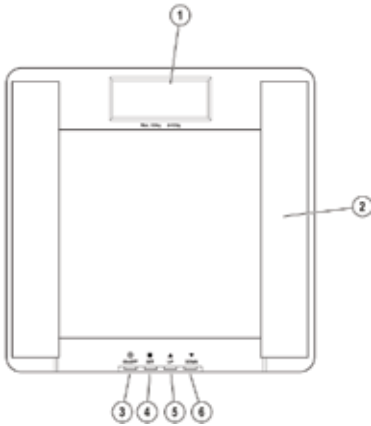
Slå på vekten (PÅ/AV-knapp).

Bruk valgknappen for vektenheter (på undersiden av vekten) for å velge vektenhet (kg/lb/st).

## Plassering av vekt

Plasser vekten på en fast, flat og jevn overflate for å sikre nøyaktighet i utregningene.

## Brukerinstruksjoner



1. Skjerm
2. Elektroder
3. PÅ/AV-knapp
4. ANGI-knapp
5. OPP-knapp
6. NED-knapp

## Angi og lagre personlige data

Vekten kan lagre personlige data for opp til 10 personer.

1. Trykk på ON/OFF-knappen.  
Det personlige nøkkel-tallet vil blinke.
2. Trykk på UP/DOWN-knappen for å velge en personlig nøkkel (P0–P9).
3. Trykk på SET-knappen.  
Alderssymbolet vil blinke.
4. Trykk på UP/DOWN-knappen for å velge brukerkjønn og -tilstand:
  - Mann (♂)
  - Kvinne (♀)
  - Mannlig atlet (♂ ♀)

- Kvinnelig atlet (♀♣)
- 5. Trykk på SET-knappen.  
Skjermen vil vise høyden.
- 6. Bruk UP/DOWN-knappen til å spesifisere brukerhøyde (brukerhøyden kan være mellom 80 cm–220 cm eller 2' 7,5"–7' 2,5").
- 7. Trykk på SET-knappen.  
Skjermen vil vise alderen (brukeralderen kan være mellom 6 og 100 år).
- 8. Bruk UP/DOWN-knappen for å spesifisere brukeralder.
- 9. Trykk på SET-knappen.  
Personlige data er nå angitt og lagret.

## Bruk av vekten

1. Trykk på ON/OFF-knappen.
2. Bruk UP/DOWN-knappen for å velge ditt personlige nøkkelnummer.
3. Still deg barføtt på vekten og vent mens enheten analyserer vekten din.
4. Når det er gjort vil følgende skjermbilder vises:



1. Vekt
2. Fettprosent
3. TBW-prosent



1. KCAL (daglig kaloriereferanse<sup>1</sup>)
2. MUS-prosent (muskelmasse)
3. BON (beinvekt)

<sup>1</sup> For å gå ned i vekt er du nødt til å konsumere færre kalorier enn dette.

## Resultatveiledninger – kvinne

Forholdsdiagram for kroppsfett (i %)

| Alder | Normal- og atletmodus |           |            |                  |
|-------|-----------------------|-----------|------------|------------------|
|       | Undervektig           | Sunn      | Overvektig | Svært overvektig |
| 6–15  | 3,0–16,0              | 16,1–21,0 | 21,1–29,6  | 29,7–50,0        |
| 16–30 | 3,0–16,4              | 16,5–22,0 | 22,1–30,4  | 30,5–50,0        |
| 31–60 | 3,0–17,0              | 17,1–22,4 | 22,5–31,4  | 31,5–50,0        |
| 61–80 | 3,0–17,6              | 17,7–23,0 | 23,1–32,0  | 32,1–50,0        |

### Forholdsdiagram for væske og muskelmasse (i %)

| Alder | Normal- og atletmodus |           |        | Muskelmasse                   |
|-------|-----------------------|-----------|--------|-------------------------------|
|       | Lav                   | Sunn      | Høy    |                               |
| 6–15  | < 54,0                | 54,0–59,0 | > 59,0 | Normal: > 44<br>Athlete: > 46 |
| 16–30 | < 53,0                | 53,0–58,0 | > 58,0 |                               |
| 31–60 | < 52,0                | 52,0–57,0 | > 57,0 |                               |
| 61–80 | < 51,0                | 51,0–56,0 | > 56,0 |                               |

### Vektdiagram for bein (i kg)

|          |       |       |       |
|----------|-------|-------|-------|
| Vekt     | < 45  | 45–60 | > 60  |
| Beinvekt | ≈ 3,0 | ≈ 4,2 | ≈ 6,5 |

### KCAL-diagram

| Alder | Vekt (kg) | KCAL (normalmodus) | KCAL (atletmodus) |
|-------|-----------|--------------------|-------------------|
| 6–17  | 50        | 1265               | 1445              |
| 18–29 | 55        | 1298               | 1498              |
| 30–49 | 60        | 1302               | 1490              |
| 50–69 | 60        | 1242               | 1332              |
| 70–80 | 50        |                    | 1125              |

## Resultatveiledninger – mann

### Forholdsdiagram for kroppsfett (i %)

| Alder | Normal- og atletmodus |           |            |                  |
|-------|-----------------------|-----------|------------|------------------|
|       | Undervektig           | Sunn      | Overvektig | Svært overvektig |
| 6–15  | 3,0–13,0              | 13,1–17,4 | 17,5–25,6  | 25,7–50,0        |
| 16–30 | 3,0–13,6              | 13,7–18,0 | 18,1–26,4  | 26,5–50,0        |
| 31–60 | 3,0–14,0              | 14,1–18,6 | 18,7–27,0  | 27,1–50,0        |
| 61–80 | 3,0–14,4              | 14,5–19,0 | 19,1–28,0  | 28,1–50,0        |

#### Vedlikehold:

Rengjør vekten med en lett fuktig klut.  
Ikke bruk rensemidler eller skuremidler.

#### Garanti:

Eventuelle endringer og/eller modifikasjoner av produkter opphever garantien. Vi tar ikke ansvar for skade som forårsakes av ukorrekt bruk av dette produktet.

#### Ansvarsfraskrivelse:

Utforming og spesifikasjoner kan endres uten forhåndsvarsel. Alle logoer, merker og produktnavn er varemerker eller registrerte varemerker til de respektive eierne, og skal behandles som dette.

#### Avhending:



- Dette produktet må avhendes på egnede oppsamlingssteder. Du må ikke avhende dette produktet som husholdningsavfall.
- Ta kontakt med leverandøren eller lokale myndigheter hvis du ønsker mer informasjon om avhending.

Dette produktet har blitt produsert og levert i henhold til alle relevante bestemmelser og direktiver, gyldig for alle medlemsstater i EU. Det overholder også alle gjeldende spesifikasjoner og bestemmelser i landet det selges i.

Formell dokumentasjon er tilgjengelig på forespørsel. Dette inkluderer, men begrenser seg ikke til: Samsvarserklæring (og produktidentitet) dataark for materialsikkerhet produkttestrapport.

Vennligst kontakt kundeservice for hjelp:

via nettstedet: <http://www.nedis.com/en-us/contact/contact-form.htm>

via e-post: [service@nedis.com](mailto:service@nedis.com)

via telefon: +31 (0)73-5991055 (i kontortiden)

NEDIS B.V., De Tweeling 28, 5215 MC 's-Hertogenbosch, THE NETHERLANDS



## Введение

Домашние цифровые весы предназначены для точного измерения веса тела и содержания жира в организме. Весы работают по принципу биоэлектрического анализа сопротивления тела (BIA). На основании измеренного электрического сопротивления тела и итогового расчета с учетом постоянных показателей (возраст, рост, пол, уровень активности) определяется процентное соотношение жира, воды и мышечной массы в организме.

Весы запоминают показатели до 10 человек.

Для получения точных результатов необходимо ввести следующие параметры:

- Пол
- Рост
- Возраст
- Перед использованием весов рекомендуем вам изучить данное руководство по эксплуатации.
- Храните данное руководство в надежном месте для дальнейшего использования.

Для работы весов используются батареи типа ААА, 3 шт., 1,5 В (не входят в комплект).

## Технические характеристики

|   |                          |
|---|--------------------------|
| Дисплей:  | Цифровой ЖК-дисплей      |
| Допустимая нагрузка:                                | 180 кг/396 фунтов        |
| Шаг измерения:                                      | 0,1 кг/0,2 фунта/¼ фунта |
| Цена деления шкалы для определения количества жира: | 0,1 %                    |
| Цена деления шкалы для определения количества воды: | 0,1 %                    |

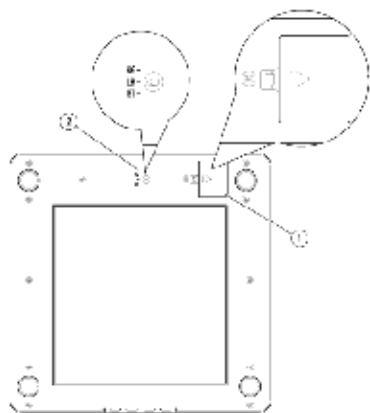
Диапазон возраста для  
определения жировой

|                          |  |
|--------------------------|--|
| массы:                   | 6–100 лет                                  |
| Рост:                    | 80–220 см                                  |
| Единицы измерения роста: | см/футы-дюймы                              |
| Память:                  | 10 человек                                 |
| Единицы измерения веса:  | Килограммы (kg)/стоуны (st)/<br>фунты (lb) |
| Размеры:                 | 32 x 32 x 2,5 мм                           |
| Масса:                   | 2 кг                                       |

## Меры предосторожности

- Не вставляйте на край платформы весов, чтобы не опрокинуть их.
- Запрещается использование весов лицам с кардиостимулятором или другим имплантированным медицинским прибором.
- Женщинам во время беременности следует пользоваться только функцией взвешивания.
- Не пытайтесь вскрыть весы в случае неисправности. Устройство может вскрывать только квалифицированный специалист.
- Не допускайте воздействия высоких температур или влаги.
- Если вы не планируете использовать устройство в течение длительного периода времени, извлеките из него батареи.

## Установка



1. Крышка батарейного отсека
2. Кнопка выбора единиц измерения веса

## Установка батарей

1. Откройте крышку батарейного отсека (на обратной стороне весов), нажав на фиксатор и приподняв крышку.
2. Вставьте батареи.  
☞ Соблюдайте полярность.
3. Закройте крышку.

## Выберите режим взвешивания

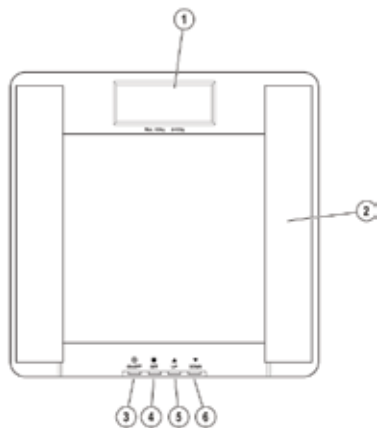
Включите весы (кнопка ON/OFF).

С помощью кнопки выбора единиц измерения веса выберите единицы измерения (кг/фунт/стоун).

## Установите весы

Для получения точных измерений разместите весы на твердой, плоской и гладкой поверхности.

## Эксплуатация



1. Экран дисплея
2. Электроды
3. Кнопка ВКЛ/ВЫКЛ
4. Кнопка УСТАНОВИТЬ
5. Кнопка ВВЕРХ
6. Кнопка ВНИЗ

### Настройка и сохранение личных данных

Весы могут сохранить личные данные до 10 человек.

1. Нажмите кнопку ON/OFF.  
Начнет мигать выбранный номер ячейки памяти.
2. С помощью кнопок UP/DOWN выберите нужный номер. (P0–P9).
3. Нажмите кнопку SET для подтверждения.  
Начнет мигать символ выбора пола.
4. С помощью кнопок UP/DOWN выберите пол и дополнительные условия:
  - Мужской (♂)
  - Женский (♀)
  - Мужской, спортсмен (♂ ⚡)
  - Женский, спортсменка (♀ ⚡)
5. Нажмите кнопку SET для подтверждения.  
На дисплее будет показан рост.
6. С помощью кнопок UP/DOWN введите значение роста (числовой показатель роста может находиться в диапазоне от 80 см до 220 см или от 2 футов 7,5 дюйма до 7 футов

2,5 дюйма).

7. Нажмите кнопку SET для подтверждения.  
На дисплее будет показан возраст (в диапазоне от 6 до 100 лет).
8. С помощью кнопок UP/DOWN введите возраст.
9. Нажмите кнопку SET для подтверждения.  
Личные данные введены и сохранены.

### Взвешивание

1. Нажмите кнопку ON/OFF.
2. С помощью кнопок UP/DOWN выберите свой персональный номер.
3. Встаньте на весы босиком и дождитесь, пока на дисплее отобразится ваш вес.
4. По окончании взвешивания на дисплее появится один из следующих вариантов:



1. Вес
2. Содержание жира в организме
3. % ОВО  
(Общее количество воды в организме)



1. KСAL (Дневная норма калорий<sup>1</sup>)
2. Мышечная масса
3. Костная масса

<sup>1</sup> Чтобы сбросить вес, вам следует потреблять меньшее количество калорий по сравнению с текущим состоянием.

### Общие рекомендации — для женщин

Таблица процентного содержания жира (%)

|       | Для обычных людей и спортсменов |           |           |           |
|-------|---------------------------------|-----------|-----------|-----------|
|       | Недостаток веса                 | Норма     |           | Ожирение  |
| 6–15  | 3,0–16,0                        | 16,1–21,0 | 21,1–29,6 | 29,7–50,0 |
| 16–30 | 3,0–16,4                        | 16,5–22,0 | 22,1–30,4 | 30,5–50,0 |
| 31–60 | 3,0–17,0                        | 17,1–22,4 | 22,5–31,4 | 31,5–50,0 |
| 61–80 | 3,0–17,6                        | 17,7–23,0 | 23,1–32,0 | 32,1–50,0 |

Таблица соотношения содержания воды и мышечной массы в организме (%)

|       | Для обычных людей и спортсменов |           |         |                                |
|-------|---------------------------------|-----------|---------|--------------------------------|
|       | Низкий                          | Норма     | Высокий | Мышечная масса тела            |
| 6–15  | < 54                            | 54,0–59,0 | > 59    | Для обычных людей: > 44<br>Для |
| 16–30 | < 53,0                          | 53,0–58,0 | > 58,0  |                                |
| 31–60 | < 52,0                          | 52,0–57,0 | > 57,0  |                                |
| 61–80 | < 51,0                          | 51,0–56,0 | > 56,0  |                                |

Таблица соотношения содержания костной массы (кг)

|                      |       |       |       |
|----------------------|-------|-------|-------|
| Вес                  | < 45  | 45–60 | > 60  |
| Индекс костной массы | ≈ 3,0 | ≈ 4,2 | ≈ 6,5 |

Таблица калорий

|       | Масса (кг) | ККАЛ (для обычных людей) | ККАЛ (для спортсменов) |
|-------|------------|--------------------------|------------------------|
| 6–17  | 50         | 1265                     | 1445                   |
| 18–29 | 55         | 1298                     | 1498                   |
| 30–49 | 60         | 1302                     | 1490                   |

#### Уход:

Протирайте весы слегка влажной тряпкой.

Не пытайтесь очистить устройство растворителями или абразивными веществами.

#### Гарантия:

Любые изменения и/или модификации устройства приведут к аннулированию прав пользователя на гарантийное обслуживание. Мы не несем ответственности за ущерб, причиненный вследствие неправильного использования данного продукта.

#### Отказ от ответственности:

Дизайн и технические характеристики могут быть изменены без предварительного уведомления. Все логотипы, торговые марки и названия продуктов являются торговыми марками или зарегистрированными торговыми марками соответствующих владельцев и следовательно признаются таковыми.

#### Утилизация:



- Это устройство предназначено для раздельного сбора в соответствующем пункте сбора отходов. Не выбрасывайте это устройство вместе с бытовыми отходами.
- Для получения дополнительной информации обратитесь к продавцу или в местный орган власти, ответственный за утилизацию отходов.

Данное изделие было изготовлено и поставлено в соответствии со всеми применимыми положениями и директивами, действующими для всех стран-членов Европейского Союза. Оно также соответствует всем нормам и правилам, действующим в стране продажи.

Официальная документация предоставляется по запросу. Помимо прочего эта документация включает в себя следующее: Декларация соответствия (и идентификация изделий), паспорт безопасности, отчет по проверке продукта.

Для получения помощи обратитесь в нашу службу поддержки клиентов:

через веб-сайт: <http://www.nedis.com/en-us/contact/contact-form.htm>

по эл. почте: [service@nedis.com](mailto:service@nedis.com)

по телефону: +31 (0)73-5991055 (в рабочие часы)

NEDIS B.V., De Tweeling 28, 5215 MC 's-Hertogenbosch, THE NETHERLANDS (НИДЕРЛАНДЫ)

### Giriş

Dijital kişisel tartı vücut ağırlığı ve yağını doğru bir şekilde göstermek için tasarlanmıştır. Bu tartı Biyoelektrik Empedans Analizi (BIA) prensibi ile çalışır. Elektriksel direnci ölçerek ve sabit değerlerin (yaş, boy, cinsiyet, aktivite seviyesi) son hesaplamasını yaparak vücut yağını, vücutta bulunan vücut su ve kas oranını belirlemek mümkündür.

Tartı, 10 kişiyi tanıyabilir.

Doğru sonuçlar elde etmek için kullanıcılar aşağıdaki kişisel parametreleri girmelidir:

- Cinsiyet
- Yükseklik
- Yaş
- Bu tartıyı kullanmadan önce bu kılavuzu okumanızı öneririz.
- Bu kılavuzu, ileride başvurmak üzere, güvenli bir yerde saklayın.

Tartı 3x 1,5 V AAA piller ile çalışır (dahil değildir).

### Teknik özellikler

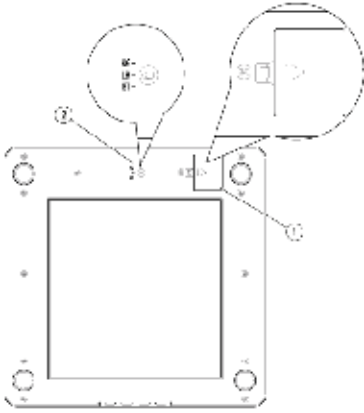
|                              |                                       |
|------------------------------|---------------------------------------|
| Ekran:                       | Dijital LCD ekran                     |
| Kapasite:                    | 180 kg/396 lb                         |
| Derecelendirme:              | 0,1 kg/0,2 lb/¼ lb                    |
| Vücut yağ ayrımı:            | %0,1                                  |
| Su ayrımı:                   | %0,1                                  |
| Vücut yağı için yaş aralığı: | 6–100 yaş                             |
| Boy aralığı:                 | 80–220 cm                             |
| Boy birimi:                  | cm/ft-in                              |
| Bellek:                      | 10 kişi                               |
| Kilo birimleri:              | Kilogram (kg), Stone (st), Pound (lb) |
| Boyutlar:                    | 32 x 32 x 2,5 mm                      |
| Ağırlık:                     | 2 kg                                  |



## Güvenlik önlemleri

- Ünitenin eğilmesini önlemek için platformun köşelerine dikilmeyin.
- Kalp pili veya başka bir dahili medikal cihaz kullanıyorsanız tartıları kullanmayın.
- Hamile bayanlar sadece tartı fonksiyonunu kullanmalıdır.
- Arıza durumunda tartıyı açmayın. Bu ürün sadece uzman bir teknisyen tarafından açılmalıdır.
- Tartıyı yüksek sıcaklık veya neme maruz bırakmayın.
- Uzun bir süre kullanılmayacaklarsa pilleri çıkarın.

## Kurulum talimatları



1. Pil bölmesi kapağı
2. Ağırlık birimleri seçim düğmesi

## Pilleri yerleştirin

1. Tırnağı çıkarıp kapağı kaldırarak pil kapağını açın (tartının alt kısmında).
2. Pilleri takın.  
☞ Pillerin kutupluluğunun doğru şekilde ayarlandığından emin olun.
3. Kapağı kapatın.

### Tartma modunu seçin

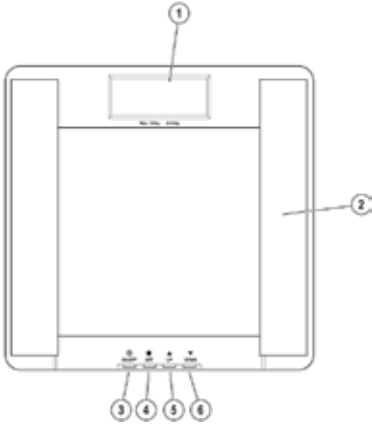
Anahtarı açın (ON/OFF düğmesi).

Ağırlık birimlerini (kg/lb/st) seçmek için Ağırlık birimleri seçim düğmesini (tartının altında) kullanın.

### Tartıyı yerleştirin

Doğruluğundan emin olmak için tartıyı sert, düz ve dengeli bir yüzeye yerleştirin.

### Kullanıcı talimatları



1. Gösterge ekranı
2. Elektrotlar
3. AÇ/KAPAT düğmesi
4. AYAR düğmesi
5. YUKARI tuşu
6. AŞAĞI tuşu

### Kişisel veri ayarlama ve saklama

Tartı 10 kişiye kadar kişisel veri saklayabilir.

1. ON/OFF düğmesine basın.  
Kişisel anahtar numarası yanıp söner.
2. Bir kişisel anahtar seçmek için UP/DOWN düğmelerine basın (P0'dan P9'a kadar).
3. SET düğmesine basın.  
Cinsiyet sembolü yanıp söner.
4. Kullanıcı cinsiyeti ve durumunu seçmek için UP/DOWN düğmelerine basın:
  - Erkek (♂)

- Kadın (♀)
  - Erkek Atlet (♂ ♀)
  - Kadın Atlet (♀♂)
5. SET düğmesine basın.  
Ekran, boyu gösterir.
  6. Kullanıcı boyunu belirlemek için UP/DOWN düğmelerini kullanın (kullanıcı boy aralığı 80 cm-220 cm veya 2' 7,5"-7' 2,5" arasında olabilir).
  7. SET düğmesine basın.  
Ekran yaşı gösterir (kullanıcı yaş aralığı 6 ile 100 yaş arası olabilir).
  8. Kullanıcı yaşını belirlemek için UP/DOWN düğmesini kullanın.
  9. SET düğmesine basın.  
Kişisel veri artık ayarlanmış ve kaydedilmiştir.

### Tartma

1. ON/OFF düğmesine basın.
2. Kişisel anahtar numaranızı seçmek için UP/DOWN düğmesini kullanın.
3. Tartıya çıplak ayakla çıkın ve tartı kilonuzu analiz ederken bekleyin.
4. Tamamlandığında aşağıdaki ekranlar sırasıyla görüntülenecektir:



1. Ağırlık
2. Yağ oranı
3. TBW oranı  
(Toplam Vücut Su) oranı



1. KCAL (günlük kalori referansı<sup>1</sup>)
2. MUS yüzdesi (kas)
3. BON (kemik ağırlığı)

<sup>1</sup> Kilo vermek için bundan daha az kalori tüketmelisiniz.

## Sonuç rehberi – bayan

### Vücut yağ oranı tablosu

| Yaş   | Normal ve atlet modu |           |              |           |
|-------|----------------------|-----------|--------------|-----------|
|       | Zayıf                | Sağlıklı  | Fazla kilolu | Obez      |
| 6–15  | 3,0–16,0             | 16,1–21,0 | 21,1–29,6    | 29,7–50,0 |
| 16–30 | 3,0–16,4             | 16,5–22,0 | 22,1–30,4    | 30,5–50,0 |
| 31–60 | 3,0–17,0             | 17,1–22,4 | 22,5–31,4    | 31,5–50,0 |
| 61–80 | 3,0–17,6             | 17,7–23,0 | 23,1–32,0    | 32,1–50,0 |

### Su oranı tablosu ve kas oranı tablosu (%)

| Yaş   | Normal ve atlet modu |           |        | Vücut Kası                  |
|-------|----------------------|-----------|--------|-----------------------------|
|       | Düşük                | Sağlıklı  | Yüksek |                             |
| 6–15  | < 54,0               | 54,0–59,0 | > 59,0 | Normal: > 44<br>Atlet: > 46 |
| 16–30 | < 53,0               | 53,0–58,0 | > 58,0 |                             |
| 31–60 | < 52,0               | 52,0–57,0 | > 57,0 |                             |
| 61–80 | < 51,0               | 51,0–56,0 | > 56,0 |                             |

### Kemik ağırlığı tablosu (kg)

| Ağırlık                 | < 45  | 45–60 | > 60  |
|-------------------------|-------|-------|-------|
| Referans kemik ağırlığı | ≈ 3,0 | ≈ 4,2 | ≈ 6,5 |

### KCAL Tablosu

| Yaş   | Ağırlık (kg) | KCAL (normal mod) | KCAL (atlet mod) |
|-------|--------------|-------------------|------------------|
| 6–17  | 50           | 1265              | 1445             |
| 18–29 | 55           | 1298              | 1498             |
| 30–49 | 60           | 1302              | 1490             |

| Yaş   | Ağırlık (kg) | KCAL (normal mod) | KCAL (atlet mod) |
|-------|--------------|-------------------|------------------|
| 50-69 | 60           | 1242              | 1332             |
| 70-80 | 50           |                   | 1125             |

## Sonuç rehberi - erkek

### Vücut yağ oranı tablosu

| Yaş   | Normal ve atlet modu |           |              |           |
|-------|----------------------|-----------|--------------|-----------|
|       | Zayıf                | Sağlıklı  | Fazla kilolu | Obez      |
| 6-15  | 3,0-13,0             | 13,1-17,4 | 17,5-25,6    | 25,7-50,0 |
| 16-30 | 3,0-13,6             | 13,7-18,0 | 18,1-26,4    | 26,5-50,0 |

#### Koruyucu Bakım:

Tartıyı hafif nemlendirilmiş bir bezle silin.  
Temizlik solventleri veya aşındırıcılar kullanmayın.

#### Garanti:

Ürün üzerindeki tüm değişiklikler ve/veya modifikasyonlar garantiyi geçersiz kılar. Bu ürünün hatalı kullanımından kaynaklanan hasarlar için hiç bir sorumluluk kabul edemeyiz.

#### Uyarı:

Tasarımlar ve özellikler önceden haber verilmeksizin değiştirilebilir. Tüm logolar, markalar ve ürün adları ticari markalardır veya ilgili sahiplerinin kayıtlı ticari markalarıdır ve bundan dolayı böyle geçerlidir.

#### Elden çıkarma:



- Bu ürün, uygun bir toplama noktasında ayrı olarak toplanmak üzere belirlenmiştir. Bu ürünü evsel atıklarla birlikte atmayın.
- Daha fazla bilgi için satıcınıza ya da atık yönetiminden sorumlu yerel mercilere danışın.

Bu ürün tüm Avrupa Birliği üye ülkeleri için geçerli olan ilgili tüm yönetmelikler ve yönergelere uygun olarak üretilmiş ve tedarik edilmiştir. Ayrıca satıldığı ülkedeki tüm geçerli şartnameler ve yönetmeliklere uygundur. Talep edilmesi durumunda resmi belgelendirme sağlanabilir. Bu aşağıdakileri içerir ancak bunlarla sınırlı değildir: Uygunluk Beyanı (ve ürün kimliği), Malzeme Güvenliği Veri Sayfası, ürün test raporu.

Lütfen destek için müşteri hizmetleri masamızla irtibat kurun:

web sitesi aracılığıyla: <http://www.nedis.com/en-us/contact/contact-form.htm>  
e-posta aracılığıyla: [service@nedis.com](mailto:service@nedis.com)  
telefonla: +31 (0)73-5991055 (mesai saatlerinde)

NEDIS B.V., De Tweeling 28, 5215 MC 's-Hertogenbosch, THE NETHERLANDS (HOLLANDA)