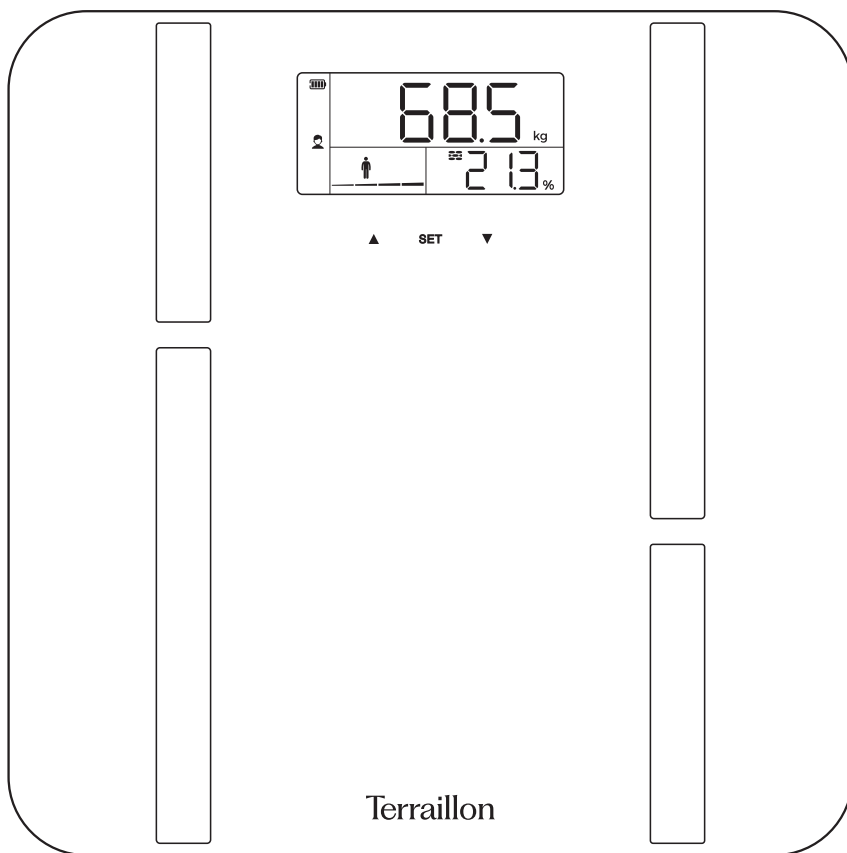




MANUEL D'UTILISATION – INSTRUCTION MANUAL



X-LINE FIT



Terraillon®

CE

www.terraillon.com



LE TRI
+ FACILE

ÉLÉMENTS
D'EMBALLAGE



FR

Cet appareil
se recycle

À DÉPOSER
EN MAGASIN



OU

À DÉPOSER
EN DÉCHÈTERIE



Points de collecte sur www.quefairedemesdechets.fr
Privilégiez la réparation ou le don de votre appareil !

X-LINE FIT

FR	IMPÉDANCEMÈTRE NOTICE D'UTILISATION	4
EN	BODY FAT SCALE INSTRUCTION MANUAL	12
DE	KÖRPERANALYSEWAAGE BEDIENUNGSANLEITUNG	20
NL	LICHAAMSVETWEEGSCHAAL HANDLEIDING	28
IT	BILANCIA MASSA GRASSA MANUALE DI ISTRUZIONI	36
ES	BÁSCULA DE MASA GRASA MANUAL DE INSTRUCCIONES	44
PT	BALANÇA DE MASSA GORDA MANUAL DE INSTRUÇÕES	52
DA	KROPSFEDTVÆGT BRUGSANVISNING	60
SV	VÅG FÖR KROPPSFETT BRUKSANVISNING	66
NO	VEKT FOR KROPPSFETT BRUKSANVISNING	72
FI	KEHON RASVA-ASTEIKKO KÄYTTÖOHJE	78

IMPÉDANCEMÈTRE

Cher Client,

Vous venez d'acquérir ce produit et nous vous en remercions. Afin d'obtenir pleine satisfaction de votre produit, nous vous recommandons de lire attentivement cette notice d'utilisation.

- Ne pas utiliser ce produit si vous portez un stimulateur cardiaque ou autre appareil médical.
- Aucune des informations fournies par cet appareil ne vise à soigner, traiter ou empêcher une maladie.

Consignes de sécurité pour le chargement de la batterie lithium-ion-polymère du produit :

Pour votre sécurité, utilisez toujours un chargeur/adaptateur 5V approprié pour charger la balance. N'UTILISEZ PAS d'adaptateur USB à charge rapide, car cela pourrait endommager le produit.

1. Utilisez le câble USB Type-C fourni.
2. Connectez la fiche USB-C au port de charge situé sur le côté de la balance.
3. Connectez le port USB à une prise USB d'un ordinateur ou à un adaptateur mural standard pour commencer la charge.
4. Lorsque la balance est en train de se charger, le picto de la batterie clignote à l'écran. Lorsqu'elle est complètement chargée, le picto de la batterie reste fixe.




NOTE :

- Vous devez choisir un chargeur USB homologué provenant d'un fabricant reconnu.
- Vous devez charger la balance tous les 3 mois.
- Ne chargez le produit que dans des températures ambiantes comprises entre 10°C /40°F et 40°C /104°F.
- Ne pas chauffer à plus de 70°C /158°F. Ne pas jeter dans un feu.
- Tenir à l'abri de la lumière directe du soleil.
- Terrailon décline toute responsabilité en cas d'utilisation incorrecte du produit, par exemple en cas d'utilisation d'une tension supérieure à celle indiquée. Une mauvaise utilisation peut entraîner des blessures graves ou des pertes matérielles.
- Dans des cas extrêmes, l'utilisation incorrecte d'une batterie au lithium peut entraîner une explosion, générer de la chaleur, un incendie ou un dégagement de fumée.

SÉCURITÉ

Veillez à lire cette section avec attention pour vous familiariser avec les caractéristiques et le fonctionnement de l'appareil avant de l'utiliser.

- Les signes d'avertissement et les icônes d'illustration vous permettent d'utiliser ce produit correctement et en toute sécurité, ainsi que de prévenir tout dommage au produit, tout risque et toute blessure que ce soit pour vous-même ou les autres :

 MESURE DE PRÉCAUTION	Indique la manière correcte d'utiliser le produit et de prévenir le risque de dommage et les blessures.
 REMARQUE IMPORTANTE AUX UTILISATEURS	Indique une remarque importante que les utilisateurs doivent lire avant d'utiliser le produit.
 UTILISATION ET ENTRETIEN	Indique les situations dans lesquelles un possible dommage peut se produire en conséquence d'une manipulation incorrecte et d'un mauvais entretien.

IMPÉDANCEMÈTRE

⚠ MESURE DE PRÉCAUTION

- Ne pas utiliser la balance chez les sujets porteurs stimulateur cardiaque ou autre appareil médical électronique. Cela pourrait causer un dysfonctionnement de l'appareil. En cas de doute, consultez votre médecin. Pour les femmes enceintes et les personnes porteuses d'implants tels que prothèses, dispositifs contraceptifs, ou broches, les résultats donnés par la balance peuvent s'avérer inexacts. Toutefois, l'utilisation de la balance ne représente aucun risque pour la santé.
- Ne démontez pas le pèse-personne car une manipulation incorrecte peut entraîner des blessures.

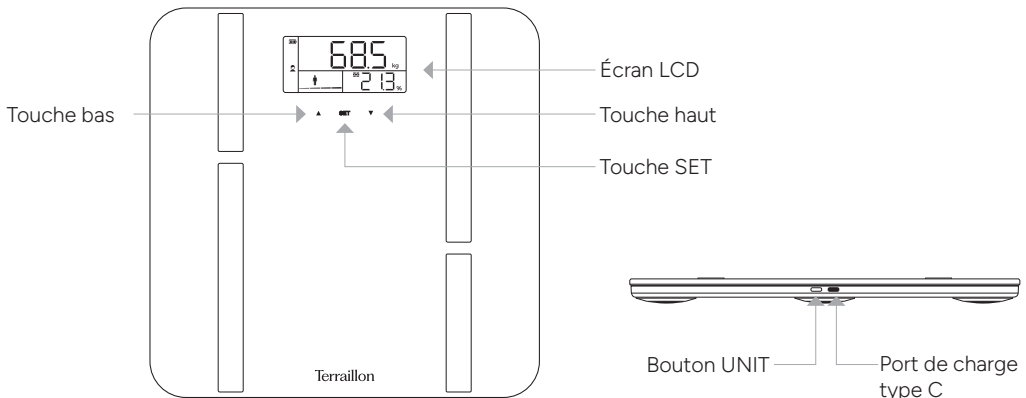
⚠ REMARQUE IMPORTANTE AUX UTILISATEURS

- Le mode « Athlète » ne s'applique qu'à partir de 18 ans.
- Les estimations du taux de masse grasseuse varient en fonction de la quantité d'eau dans le corps, et peuvent être influencées par la déshydratation ou l'hyperhydratation causée par des facteurs tels que la consommation d'alcool, la menstruation, la maladie, l'exercice intense, etc.
- Ne pas utiliser sur des femmes enceintes. Le résultat est incorrect.

⚠ UTILISATION ET ENTRETIEN

1. Ne démontez pas le pèse-personne : celui-ci ne contient aucune pièce pouvant être entretenue par l'utilisateur. Le pèse-personne peut être endommagé en conséquence d'une manipulation incorrecte.
2. Nettoyez le pèse-personne après utilisation avec un chiffon légèrement humide. N'utilisez pas de solvants ; ne plongez pas l'appareil dans l'eau.
3. Évitez toute vibration ou tout impact excessif sur le pèse-personne, comme le laisser tomber par terre.
4. Pour les calculs de la masse grasseuse et de la masse hydrique, toujours se peser pieds nus en se positionnant sur les électrodes.

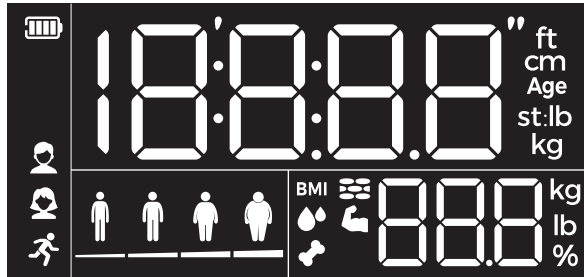
APERÇU



Terraillon.

IMPÉDANCEMÈTRE

ÉCRAN LCD



	Âge	cm	Taille
	Genre	ft	
	Masse musculaire %	kg	Unité de mesure du poids
	Masse osseuse kg	lb	
	Masse hydrique %	st:lb	
	Masse grasseuse %		Insuffisance pondérale
	Mode Athlète		Corpulence normale
BMI	Indice de Masse Corporelle		Surpoids
	Niveau de batterie		Obésité

PRÉPARATION AVANT UTILISATION

Charger la batterie pour la première utilisation.

Pour charger la balance, brancher le câble fourni (à utiliser avec un chargeur USB non fourni) dans le connecteur situé sur le côté de la balance.

Charger votre pèse-personne lorsque s'affiche.

Une fois le chargement terminé, débrancher le chargeur.

Il est recommandé de ne pas laisser le produit en chargement trop longtemps afin de ne pas endommager la batterie.

En cas de difficultés ou pour plus d'informations, retrouvez notre centre d'aide en scannant le QR code ci-contre avec votre smartphone. Si vous ne trouvez pas la réponse à votre question, vous pouvez également contacter notre Service Après Vente : serviceconsommateurs@terraillon.fr



IMPÉDANCEMÈTRE

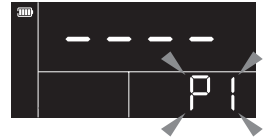
MODE D'EMPLOI

Saisie des informations personnelles.

Allumer le pèse-personne en appliquant une pression sur le plateau. Saisissez vos données personnelles (genre/âge/taille) avant d'utiliser l'appareil. Vous pouvez saisir des données pour 8 utilisateurs au maximum.

1. Appuyez et maintenez le bouton « SET » pour accéder au mode de réglage :

- Le numéro Pn qui clignote (n pouvant être un chiffre de 1 à 8) indique le numéro de profil.
- Appuyez sur les boutons ▲ et ▼ pour changer le numéro de profil puis appuyez sur le bouton SET pour confirmer.



2. Indiquer le genre : appuyez sur les boutons HAUT ou BAS (choisissez l'un des 2 profils proposés : 1-femme ou femme athlète ; 2-homme ou homme athlète), puis appuyez sur SET pour confirmer.



Mode Athlète :

Un athlète est considéré comme une personne qui fait 6 heures ou plus d'activité sportive par semaine. Ces personnes doivent sélectionner le mode Athlète pour obtenir des résultats de mesure plus précis. Les analyseurs de graisse corporelle ne sont pas calibrés pour les athlètes professionnels ou les culturistes.

3. Indiquer la taille : appuyez sur les boutons HAUT ou BAS puis appuyez sur SET pour confirmer.



4. Régler l'âge : appuyez sur les boutons HAUT ou BAS, puis appuyez sur SET pour confirmer



5. Mesure du poids : après avoir saisi vos données personnelles, l'écran LCD indique 0.0kg, vous pouvez directement monter sur le pèse-personne. Le poids s'enregistre sur ce profil.

Unité de mesure

L'unité sélectionnée par défaut est «kilogramme». Pour sélectionner l'unité désirée (kg, lb ou st) appuyer de manière brève sur le bouton à côté du connecteur USB jusqu'à ce que l'unité souhaitée apparaisse. L'unité est alors sélectionnée.

Initialisation



Appuyez sur le centre de la plateforme de la balance et retirez votre pied. L'écran affiche «0.0».

La balance s'éteint et est maintenant prête à l'emploi. Ce processus d'initialisation doit être répété si la balance est déplacée. Dans tous les autres cas, montez directement sur la balance.



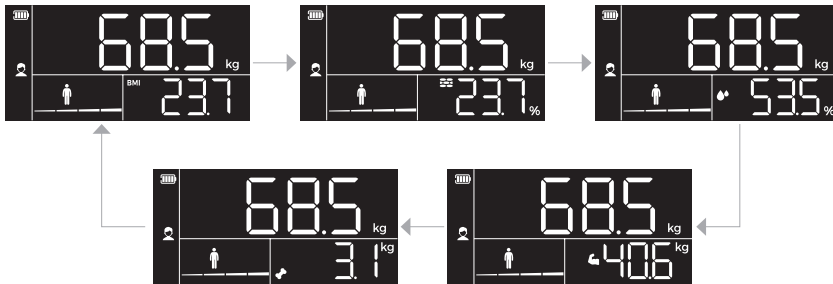
IMPÉDANCEMÈTRE

Poids et mesures

- Après avoir saisi vos données personnelles, l'écran LCD indique 0.0 kg. Vous pouvez directement monter sur le pèse-personne. Le poids s'affiche au bout de quelques secondes et l'utilisateur est reconnu.
- Une fois que le poids est stable, le «  » qui clignote signifie que le pèse-personne mesure la composition corporelle. Le signal «  » se déplace ensuite de gauche à droite, puis les données s'affichent.
- Affichage des mesures




Après l'étape de mesures, si l'utilisateur ne choisit pas de numéro d'utilisateur, le pèse-personne l'identifie automatiquement en fonction de son poids. L'écran LCD fait alors défiler trois fois l'IMC et les masses corporelles (masse grasseuse, masse hydrique, masse musculaire et masse osseuse).



Répéter l'opération pour saisir les données d'un nouveau profil ou bien pour mettre à jour les données mémorisées.

Identification automatique des mesures de l'utilisateur

- Si l'utilisateur monte directement sur le pèse-personne, l'appareil s'allume et indique son poids.
- Une fois que le poids est stable, le «  » en mouvement qui s'affiche indique que l'appareil est en train d'effectuer les mesures. S'il parvient à identifier l'utilisateur, les mesures s'affichent. S'il détecte plusieurs poids similaires, le numéro de profil clignote. Utilisez les boutons HAUT et BAS pour choisir le numéro d'utilisateur, puis appuyez sur SET. Une fois que vous avez choisi l'utilisateur, les mesures s'affichent puis l'appareil s'éteint. Si vous ne choisissez pas d'utilisateur dans les 10 secondes, le poids s'affiche quelques secondes puis l'appareil s'éteint (le poids ne sera pas affecté à un utilisateur).
- Si l'identification n'est pas possible, l'écran n'affichera que le poids.

SIGNAUX D'AVERTISSEMENTS



Surcharge,
retirer le poids immédiatement.



Batterie faible,
charger la balance.



Échec de l'appairage
de votre balance
avec votre smartphone.

IMPÉDANCEMÈTRE

INFORMATIONS IMPORTANTES À CONNAITRE AVANT D'UTILISER

VOTRE PÈSE-PERSONNE IMPÉDANCEMÈTRE

1. Qu'est-ce que l'Indice de Masse Corporelle (IMC) ?

- pour les adultes de 19 à 99* ans :

C'est un ratio entre le poids et la taille d'une personne. Cet indice est utilisé pour évaluer la corpulence d'une personne. Calcul : $IMC = \text{poids (kg)} / [\text{taille (m)}]^2$

* Pour les adultes de plus de 65 ans, la classification de l'IMC peut s'avérer inexacte. Toutefois, l'utilisation de la balance ne représente aucun risque pour la santé.

> 30	Entre 25 et 29,9	Entre 18,5 et 24,9	< 18,5
Obèse	Surpoids	Normal	Maigre

2. Qu'est-ce que l'impédance bio-électrique ?

L'impédance bio-électrique est la résistance qu'oppose le corps humain au passage d'un courant électrique. Tous les pèse-personnes impédancemètres fonctionnent fondamentalement selon un même principe qui consiste à mesurer l'impédance bio-électrique du corps humain, à la combiner avec les paramètres morphométriques du sujet (taille, poids, genre, âge, etc...) pour en déduire sa quantité de masse grasse supposée et basée sur des mesures cliniques.

3. Pourquoi est-il important de surveiller le taux de masse grasseuse ?

Le poids est un indicateur utile mais insuffisant pour surveiller sa forme. L'évolution du changement de poids en lui-même n'indique pas si c'est le poids de la masse grasseuse ou de la masse musculaire qui a changé.

Pour la gestion du poids, il est souhaitable que la masse musculaire soit maintenue tout en perdant de la masse grasseuse. Dès lors, surveiller le taux de masse grasseuse dans le corps est une étape importante vers une gestion du poids réussie et une bonne santé physique.

Le taux de masse grasseuse optimal d'un individu varie en fonction de l'âge et du genre.

Le tableau ci-dessous peut servir de guide :

Norme pour les hommes

Classement	Age				
	20-29	30-39	40-49	50-59	60+
Bas	< 13 %	< 14 %	< 16 %	< 17 %	< 18 %
Optimal	14-20 %	15-21 %	17-23 %	18-24 %	19-25 %
Moyen	21-23 %	22-24 %	24-26 %	25-27 %	26-28 %
Élevé	> 23 %	> 24 %	> 26 %	> 27 %	> 28 %

Norme pour les femmes

Classement	Age				
	20-29	30-39	40-49	50-59	60+
Bas	< 19 %	< 20 %	< 21 %	< 22 %	< 23 %
Optimal	20-28 %	21-29 %	22-30 %	23-31 %	24-32 %
Moyen	29-31 %	30-32 %	31-33 %	32-33 %	33-35 %
Élevé	> 31 %	> 32 %	> 33 %	> 34 %	> 35 %

IMPÉDANCEMÈTRE

4. Comment le taux de masse grasseuse est-il estimé ?

Le taux de masse grasseuse est mesuré par une méthode appelée analyse d'Impédance bio-électrique (BIA). Un courant électrique (**sans danger**) est émis d'un pied à l'autre. Lorsque le courant rencontre des cellules grasseuses, il est ralenti. Cette résistance s'appelle l'impédance. Par conséquent, en mesurant l'impédance électrique et en appliquant aux données un algorithme, il est possible d'estimer le taux de masse grasseuse.

Veillez noter que le taux de masse grasseuse estimé avec le pèse-personne représente uniquement une bonne approximation de votre masse grasseuse réelle. Il existe des méthodes cliniques d'estimation de la masse grasseuse qui peuvent être prescrites par votre médecin.

5. Pourquoi est-il important de surveiller le taux de masse hydrique totale dans le corps ?

L'eau est un composant essentiel du corps et son niveau est l'un des indicateurs de santé. L'eau représente environ entre 50 et 70 % du poids corporel. Elle est proportionnellement plus présente dans les tissus maigres en comparaison aux tissus adipeux. L'eau est une substance nécessaire aux réactions biochimiques qui régulent les fonctions du corps. L'eau donne de la forme aux cellules ; permet de maintenir la température du corps ; assure l'hydratation de la peau et des muqueuses ; protège les organes vitaux ; lubrifie les articulations et est un composant de nombreux fluides corporels. La quantité d'eau dans le corps varie en fonction du niveau d'hydratation du corps et de l'état de santé. Surveiller le niveau de masse hydrique peut constituer un outil utile pour l'entretien de la santé. Semblable à l'estimation de la masse grasseuse, la fonction du taux de masse hydrique totale de cet impédancemètre est basée sur la méthode BIA.

Le taux de masse hydrique totale peut varier en fonction de votre niveau d'hydratation, à savoir la quantité d'eau que vous avez bue ou la quantité de sueur que vous avez éliminée immédiatement avant la mesure. Pour une meilleure précision, évitez toute variation du niveau d'hydratation avant la mesure. La précision du pèse-personne dans l'estimation du taux de masse hydrique totale diminuera également chez les individus atteints de maladies qui ont tendance à accumuler l'eau dans le corps.

Le taux de masse hydrique totale optimal d'un individu varie en fonction de l'âge et du genre.

Le tableau de correspondance ci-dessous peut servir de guide :

	Taux de masse grasseuse	Taux de masse hydrique totale optimal
Hommes	4 à 14 %	70 à 63 %
	15 à 21 %	63 à 57 %
	22 à 24 %	57 à 55 %
	25 % et plus	55 à 37 %
Femmes	4 à 20 %	70 à 58 %
	21 à 29 %	58 à 52 %
	30 à 32 %	52 à 49 %
	33 % et plus	49 à 37 %

Veillez noter que le taux de masse hydrique totale estimé avec le pèse-personne représente uniquement une bonne approximation de votre masse hydrique totale. Il existe des méthodes cliniques d'estimation de la masse grasseuse qui peuvent être prescrites par votre médecin.

IMPÉDANCEMÈTRE

6. Quand dois-je utiliser les fonctions de masse grasseuse et hydrique ?

Pour une précision et une répétabilité maximales, il est recommandé d'utiliser les fonctions de masse grasseuse et hydrique au même moment de la journée, par exemple le matin avant le petit-déjeuner, et d'éviter les variations du niveau d'hydratation du corps avant la mesure. Nous vous recommandons d'établir votre propre valeur de référence du taux de masse grasseuse hydrique et de suivre leurs changements que de simplement comparer vos valeurs avec la valeur normale de la population.

7. Pourquoi le mode Athlète est-il nécessaire sur un impédancemètre ?

L'estimation de la masse grasseuse à l'aide de la méthode BIA peut surestimer le taux de masse grasseuse des athlètes de haut niveau adultes. Chez les athlètes, la variation physiologique de la densité osseuse et du niveau d'hydratation sont deux des raisons avancées pour justifier la différence. Le mode Athlète ne peut être sélectionné que par des adultes âgés de 18 ans au moins.

8. Définition d'un athlète

Les chercheurs estiment, d'un commun accord, qu'une dimension quantitative pourrait être utilisée dans la définition d'un athlète. Par exemple, un athlète peut être défini comme une personne qui s'entraîne un minimum de trois fois par semaine pendant deux heures chaque fois, afin d'améliorer les compétences spécifiques requises dans l'exécution de son sport et/ou activité spécifique.

PROTECTION DE L'ENVIRONNEMENT



En fin de vie, confier ce produit à un point de collecte pour le recyclage des déchets d'équipements électriques et électroniques.

GARANTIE

Ce produit est garanti contre les défauts de matériaux et de fabrication. Pendant la période de garantie, de tels défauts seront réparés gratuitement (la preuve d'achat devra être présentée en cas de réclamation sous garantie). Cette garantie ne couvre pas les dommages résultant d'accidents, de mauvaise utilisation ou de négligence. En cas de réclamation, contacter en premier lieu le magasin où vous avez effectué votre achat.

BODY FAT SCALE

Dear Customer;

Thank you for purchasing this product. Please read these instructions carefully to take full advantage of your product

- Don't use this product if you wear a pacemaker or implantable electronic device.
- Any information provided by this device is in no way meant to treat, cure or prevent, any disease or illness from happening.

Safety instructions for charging the product's lithium Ion Polymer battery:

For your safety, always use an appropriate 5V charger/adaptor to charge the scale. DO NOT USE a quick-charging USB adapter as this may damage the product.

1. Use the Type-C cable included.
2. Connect the USB-C plug to the charging port on the side of the scale.
3. Connect the USB end to a USB socket on a computer or standard wall adapter to start charging.
4. When the scale is charging, the battery picto on display will blink. When fully charged, the battery indicator will remain steady.




NOTE:

- You must select a qualified USB charger from a reputable manufacturer.
- You must charge the scale every 3 month.
- Only charge the product in ambient temperatures between 10°C /40°F and 40°C /104°F.
- Do not heat above 70°C /158°F. Do not dispose of in a fire.
- Keep out of direct sunlight.
- Terrailon will not take any responsibility for the misuse of the product, such as using voltage higher than indicated. Misuse may result in serious injury or loss of property.
- In extreme cases, abuse or misuse of a lithium battery can lead to an explosion, heat generation, fire, or smoke development.

NOTES ON SAFETY

Please read this section carefully to familiarize yourself with features and operations before using the unit.

- The warning signs and the sample icons shown here are listed in order for you to use this product safely and correctly as well as to prevent product damage, risk and injury to you or others.

 PRECAUTION WARNING	Indicate the right condition to use the product and prevent damage risk and injury.
 IMPORTANT FOR USERS	Indicate the important elements users should read before using the product.
 CARE AND MAINTENANCE	Indicate matters in which the possibility of damage may happen as a result of incorrect handling and improper maintenance.

BODY FAT SCALE

⚠ PRECAUTION WARNING

- Do not use the scale on subjects who have a pacemaker or implantable electronic device. It may cause the device to malfunction. When in doubt, please consult your physician. For pregnant women and people who have body implants such as artificial limbs, contraceptive devices, metal plates or screws, the results given by the Body Fat Analyser may be inaccurate. However there is no health risk associated with using the Body Fat Analyzer.
- Do not disassemble the scale as incorrect handling may cause injury.

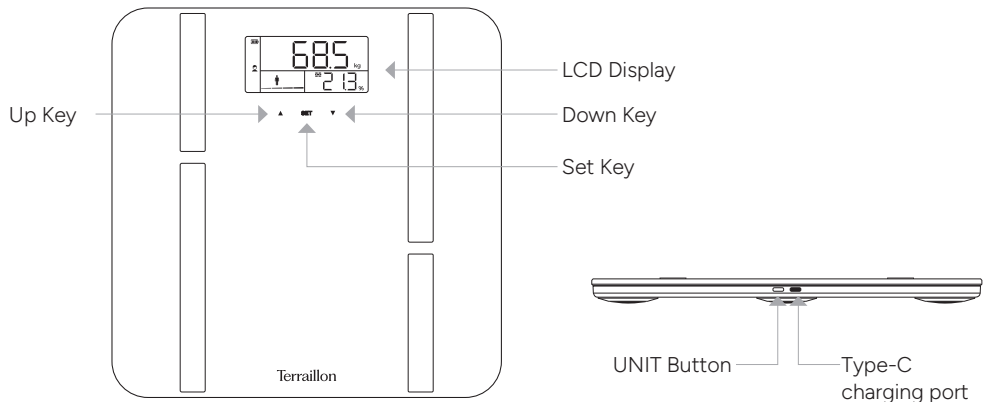
⚠ IMPORTANT FOR USERS

- The «Athlete» mode is only applicable to those aged 18 or over.
- Body fat percentage estimates will vary with the amount of water in the body, and can be affected by dehydration or over-hydration due to such factors as alcohol consumption, menstruation, illness, intense exercise, etc.
- Do not use on pregnant women. The result is inaccurate.

⚠ CARE AND MAINTENENCE

1. Do not disassemble the scale; it contains no user serviceable parts. Damage to the scale may occur as a result of improper handling.
2. Clean the scale after use with a dampened cloth. Do not use solvents or immerse the unit in water.
3. Avoid excessive impact or vibration to the scale, such as dropping it onto the floor.
4. For body fat and body water estimates, subject must always be barefoot on the electrodes.

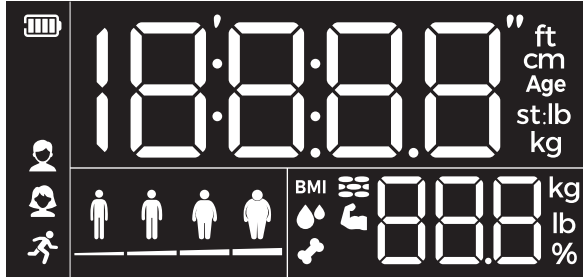
PRODUCT OVER VIEW



Terraillon.

BODY FAT SCALE

LCD DISPLAY



	Age	cm	Height unit
	Gender	ft	
	Body muscle %	kg	Weight unit
	Body bone kg	lb	
	Body hydration %	st:lb	
	Body fat %		Underfat
	Athlete mode		Healthy
BMI	Body mass index		Overfat
	Electric quantity		Obese

PREPARATION BEFORE USE

Charging the battery for first-time use.

To charge the scales, plug the supplied cable (to be used with a USB charger, not supplied) into the connector on the side of your scales.

Charge your scale when **Lo** is displayed.

Once charging is complete, unplug the charger. Leaving the product charging for too long is not recommended as this may damage the battery.



If you have any difficulties or need more information, you can find our help centre by scanning the QR code opposite with your smartphone. If you cannot find the answer to your question, you can also contact our After Sales Service: support.uk@terraillon.com



BODY FAT SCALE

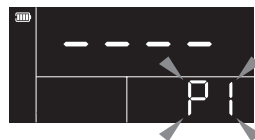
INSTRUCTION MANUAL

To input personal information.

Switch on the scale by applying pressure to the platform. Set up personal data (gender/age/stature) before using, it can set up 8 users' data.

1. Press "set" to enter the mode of setup :

- The flashing Pn (n can be 1~8) means profile number.
- Press ▲ & ▼ to change the profile number, then press the "SET" button to confirm.



2. Set up the gender: press UP, DOWN (can select female/female athlete, male/male athlete), then press SET to confirm.



Athlete Mode:

An athlete is considered as a person who does 6 hours or more per week of activity. These individuals should select Athlete Mode for the most accurate measurement results. The body fat analyzer are not calibrated for professional athletes or body builders.

3. Set up the stature: Press UP, DOWN, and then press SET to confirm.



4. Set up age: Press UP, DOWN, and then press SET to confirm.



5. Select or remove the athlete mode: press the UP or DOWN button, then press SET to confirm.

Measurement unit

The default measurement unit is "Kilogram". To select the desired unit (kg, lb or st), briefly press the button next to the connector until the desired unit appears. The unit is then selected.

Initialization

Press the platform centre and remove your foot. "0.0" will be displayed.

The scale will switch off and is now ready for use. This initialisation process must be repeated if the scale is moved. At all other times step straight on the scale.

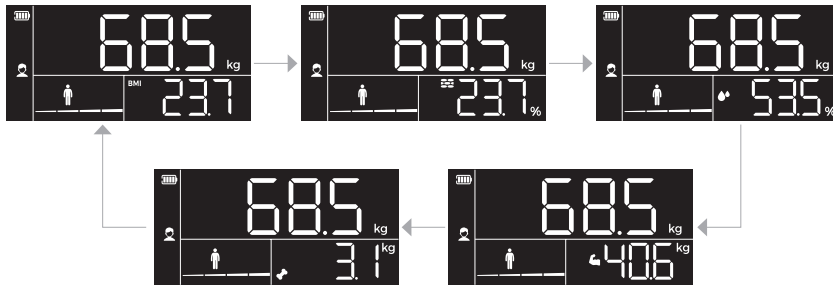


BODY FAT SCALE

To weigh and measure

1. After setting up of the data, when LCD displays 0.0 kg, you may weigh or stand on the scale platform directly, the weight value will be shown after a few seconds and the user is recognized.
2. After the weight is stable, the flashing "人" means that the scale is measuring the body composition, the "人" signal moves from left to right for one times, and then shows the data.
3. Display the measurement

The LCD screen then displays BMI and body masses (fat percentage, water percentage, muscle mass and bone mass) for three times.



Repeat procedure for a second user, or to change user details.

Automatically identify the user measurement.

1. When the user stand on the scale directly, the scale will turn on and lock the weight.
2. When the weight is stable, display moving "人" means it is measuring. If it can identify the user successfully, it will display the measurement. If it detect several similar weights, the profile number flashes. Use the UP and DOWN buttons to select the user number, then press SET. Once you have selected the user, the measurements will be displayed and then the unit will turn off. If you do not select a user within 10 seconds, the weight will be displayed for a few seconds and then the unit will shut off (the weight will not be assigned to a user).
3. If it occurred error or it can't identify the user, it will display the present weight and turn off.

WARNING INDICATORS



Overload :
remove weight immediately



Battery low,
charge scales



Failure of pairing up
your scale with your smartphone.

BODY FAT SCALE

IMPORTANT INFORMATION TO KNOW BEFORE USING YOUR BODY FAT SCALE

1. What is BMI (Body Mass Index)?

- For adults from 19 to 99 years*:

It is the ratio between a person's weight and height. This index is used to assess a person's body fat.

Calculation: $BMI = \text{weight (kg)} / [\text{height (m)}]^2$

* For adults over 65, the BMI classification can sometimes be inaccurate. However, using the Body Control does not in any way represent a health risk.

> 30	Between 25 and 29,9	Between 18,5 and 24,9	< 18,5
Obese	Overweight	Normal	Underweight

2. What is bio-electrical body mass analysis?

Bio-electrical body mass analysis is the resistance created by the human body when an electric current passes through it.

All body fat analysis bathroom scales work fundamentally on the same principle, which consists of measuring the bio-electrical impedance of the human body, and combining it with the subject's morphometric parameters (height, weight, gender, age, etc.) so as to calculate his/her pre-supposed amount of body fat, based on clinical measurements.

3. Why is it important to monitor percentage body fat (%BF)?

Weight is a useful indicator but not sufficient to monitor your health. Weight change in itself does not indicate whether it was the weight of body fat or muscle that had changed. In weight management, it is desirable that muscle mass be maintained while body fat is lost. Thus, monitoring the percentage fat of the body is an important step toward successful weight management and body health.

The optimal %BF of an individual varies according to age and gender.

The table as follows may be used as a guide:

Standard for Men

Rating	Age				
	20-29	30-39	40-49	50-59	60+
Low	< 13 %	< 14 %	< 16 %	< 17 %	< 18 %
Optimal	14-20 %	15-21 %	17-23 %	18-24 %	19-25 %
Moderate	21-23 %	22-24 %	24-26 %	25-27 %	26-28 %
High	> 23 %	> 24 %	> 26 %	> 27 %	> 28 %

Standard for Women

Rating	Age				
	20-29	30-39	40-49	50-59	60+
Low	< 19 %	< 20 %	< 21 %	< 22 %	< 23 %
Optimal	20-28 %	21-29 %	22-30 %	23-31 %	24-32 %
Moderate	29-31 %	30-32 %	31-33 %	32-33 %	33-35 %
High	> 31 %	> 32 %	> 33 %	> 34 %	> 35 %

BODY FAT SCALE

4. How is percentage body fat (%BF) estimated?

%BF is measured by a method called Bioelectrical Impedance Analysis (BIA). With the BIA technology, a low intensity electrical signal is sent through the body. The signal is very low and causes no bodily harm. Depending on the amount of body fat of the individual, the electrical signal will flow with a different degree of difficulty. The difficulty with which a signal flows through the body is called electrical impedance. Hence, by measuring the electrical impedance and applying to the data a proprietary algorithm, %BF can be estimated.

Please be reminded that the %BF estimated with the scale represents only a good approximation of your actual body fat. There exist clinical methods of estimating body fat that can be ordered by your physician.

5. Why is it important to monitor percentage Total Body Water (%TBW) in the body?

Water is an essential component of the body and its level is one of the health-indicators. Water makes up approximately between 50-70% of the body's weight. It is present proportionally more in lean tissue compared to fat tissue. Water is a medium for biochemical reactions that regulate body functions. Water provides form to cells; helps to maintain body temperature; provides moisture to skin and mucosa; cushions vital organs; lubricates joints and is a component of many body fluids. The amount of water in the body fluctuates with the hydration level of the body and state of health. Monitoring the level of body water can be a useful tool for one's health maintenance. Similar to body fat estimation, the %TBW function provided in this scale is based on BIA.

The estimated %TBW may vary according to your hydration level, that is, how much water you have drunk or how much you have sweated immediately prior to the measurement. For better accuracy, avoid fluctuation in hydration level prior to the measurement. The accuracy of the scale in estimating TBW will also decrease with individuals suffering from diseases that tend to accumulate water in the body.

The optimal %TBW of an individual varies according to age and gender.

The table as follows may be used as a guide:

	% Body Fat Range	Optimal % total Body Water Range
Men	4 to 14 %	70 to 63 %
	15 to 21 %	63 to 57 %
	22 to 24 %	57 to 55 %
	25 % and over	55 to 37 %
Women	4 to 20 %	70 to 58 %
	21 to 29 %	58 to 52 %
	30 to 32 %	52 to 49 %
	33 % and over	49 to 37 %

Please be reminded that the % TBW estimated with the scale represents only a good approximation of your TBW. There exist clinical methods of estimating body fat that can be ordered by your physician.

BODY FAT SCALE

6. When should I use the scale's body fat and total body water functions?

For maximum accuracy and repeatability, it is recommended that the scale's body fat and total body water functions be used at approximately the same time of the day, e.g. before breakfast in the morning. It is also a good practice to avoid swings in hydration level of the body prior to the measurement. Establishing your own baseline value of %BF and %TBW and track their changes is better than merely comparing your %BF and %TBW value to the population's normal value.

7. Why is the Athlete Mode necessary in a Body Fat Analyzer?

It has been found that body fat estimation using BIA could overestimate the percentage body fat of adult elite athletes. The physiological variation of athletes in bone density and level of hydration are two of the reasons said to account for the difference. The Athlete mode is selectable only for adults of 18 years of age or older.

8. Definition of an Athlete

The general consensus among researchers is that a quantitative dimension could be used in defining an athlete. For example, an athlete could be defined as a person who consistently trains a minimum of three times per week for two hours each time, in order to improve specific skills required in the performance of their specific sport and/or activity.

PROTECT THE ENVIRONMENT



After life, dispose of this product at a designated waste recycling point.

GUARANTEE

This product is guaranteed against defects in materials or manufacturing. During the guarantee period, any such defects will be repaired free of charge (proof of purchase must be shown in the case of a complaint under guarantee).

The guarantee does not cover damage resulting from improper use or negligence. In the event of a claim, first contact the shop where you purchased the product.

KÖRPERANALYSEWAAGE

Sehr geehrter

Vielen Dank, dass Sie sich für dieses Produkt entschieden haben. Lesen Sie die Bedienungsanleitung aufmerksam durch, bevor Sie das Gerät benutzen

- Dieses Gerät ist nicht für Menschen geeignet, die mit einem tragbaren oder implantierten elektronischen Gerät ausgerüstet sind.
- Die Informationen von diesem Gerät bereitgestellten dienen, nicht der Behandlung, Heilung oder Vorbeugung von Krankheiten.

Sicherheitshinweise zum Laden der Lithium-Batterie des Produkts:

Verwenden Sie zu Ihrer Sicherheit immer ein geeignetes 5V-Ladegerät/Adapter zum Aufladen der Waage. Verwenden Sie KEINEN Schnelllade-USB-Adapter, da dieser das Produkt beschädigen kann.

1. Verwenden Sie das mitgelieferte Typ-C-Kabel.
2. Schließen Sie den USB-C-Stecker an den Ladeanschluss an der Seite der Waage an.
3. Verbinden Sie das USB-Ende mit einer USB-Buchse an einem Computer oder einem Standard-Wandadapter, um den Ladevorgang zu starten.
4. Wenn die Waage geladen wird, blinkt das Batteriepiktogramm auf dem Display. Wenn sie vollständig geladen ist, bleibt die Batterieanzeige konstant.




NOTIZ:

- Sie müssen ein geeignetes USB-Ladegerät eines renommierten Herstellers auswählen.
- Sie müssen die Waage alle 3 Monate aufladen.
- Laden Sie das Produkt nur bei Umgebungstemperaturen zwischen 10°C und 40°C.
- Nicht über 70°C /158°F erhitzen. Nicht im Feuer entsorgen.
- Vor direkter Sonneneinstrahlung schützen.
- Wir übernehmen keine Verantwortung für jegliche missbräuchliche Verwendung des Produkts, wie z. B. die Verwendung einer höheren als der angegebenen Spannung. Eine missbräuchliche Verwendung kann zu schweren Verletzungen oder Sachschäden führen.
- Im Extremfall kann der unsachgemäße oder missbräuchliche Gebrauch einer Lithium-Batterie zu Explosion, Wärmeentwicklung, Brand oder Rauchentwicklung führen.

SICHERHEITSHINWEISE

Lesen Sie bitte diesen Abschnitt sorgfältig durch, um sich mit den Funktionen und Bedienungen vertraut zu machen, bevor Sie das Gerät verwenden.

- Die Warnhinweise und Mustersymbole werden angeführt, damit Sie dieses Produkt sicher und korrekt anwenden können und Schäden am Gerät oder Gefahren für sich und andere vermeiden.

 WARNHINWEIS	Zeigt die richtige Verwendung des Produkts zur Vorbeugung von Schäden und Verletzungen.
 WICHTIG FÜR DEN BENUTZER	Zeigt die wichtigen Abschnitte an, die der Benutzer vor der Verwendung des Produkts lesen sollte.
 PFLEGE UND WARTUNG	Zeigt Situationen an, in denen Schäden durch falsche Handhabung und Wartung auftreten können.

KÖRPERANALYSEWAAGE

⚠️ WARNHINWEIS

- Träger eines Herzschrittmachers oder implantierten elektronischen Geräts sollten diese Personenwaage nicht benutzen, weil Störungen auftreten können. Im Zweifelsfall fragen Sie bitte Ihren Arzt. Bei Schwangeren und Trägern von Implantaten wie Prothesen, kontrazeptive Vorrichtungen oder Knochennägel können sich die von der Personenwaage angezeigten Messwerte als ungenau erweisen. Hingegen stellt die Benutzung der Personenwaage keinerlei Gesundheitsrisiko dar.
- Zerlegen Sie die Waage nicht, da falsche Handhabungen zu Verletzungen führen können.

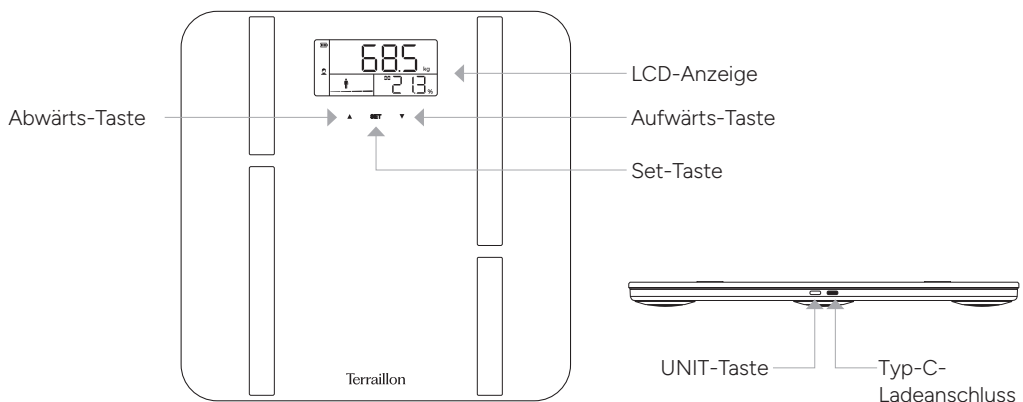
⚠️ WICHTIG FÜR DEN BENUTZER

- Die Modus „Sportler“ ist nur für Personen über 18 Jahren zu verwenden.
- Die Körperfettwerte in Prozent schwanken je nach Körperwasseranteil und können durch Dehydrierung oder große Wassermengen im Körper beeinflusst werden, die z. B. durch Alkoholkonsum, Menstruation, Krankheit, intensiven Sport usw. entstehen können.
- Nicht bei Schwangeren benutzen. Das Ergebnis ist falsch.

⚠️ PFLEGE UND WARTUNG

1. Die Waage darf nicht zerlegt werden; sie enthält keine vom Benutzer zu wartenden Teile. Durch unsachgemäße Handhabung kann die Waage beschädigt werden.
2. Reinigen Sie die Waage nach Gebrauch mit einem feuchten Tuch. Verwenden Sie keine Lösungsmittel und tauchen Sie das Gerät nicht in Wasser.
3. Vermeiden Sie größere Stöße oder Vibrationen am Gerät, wie das Fallenlassen auf den Boden.
4. Für Körperfett- und Körperwasserschätzungen muss die Testperson immer barfuß auf den Elektroden stehen.

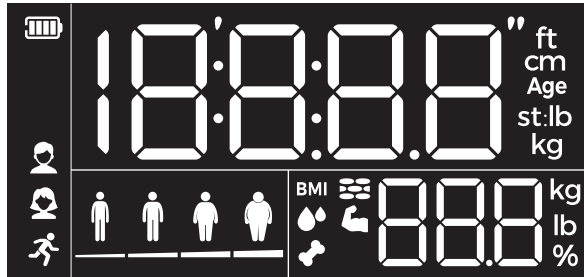
ÜBERBLICK



Terraillon.

KÖRPERANALYSEWAAGE

LCD-ANZEIGE



Age	Alter	cm	Größe
	Mann/Frau	ft	
	Muskelmasse %	kg	Gewicht
	Knochenmasse kg	lb	
	Wassermasse %	st:lb	
	Fettmasse %		Untergewicht
	Modus „Athlet“		Normaler Körperbau
BMI	Body mass index		Übergewichtig
	Batteriestand		Fettleibigkeit

VORBEREITUNG VOR GEBRAUCH

Aufladen des Akkus bei erstmaliger Verwendung.

Um die Waage aufzuladen, stecken Sie das mitgelieferte Kabel (zur Verwendung mit einem USB-Ladegerät, nicht im Lieferumfang enthalten) in den Anschluss an der Seite der Waage.



Ihre Waage aufladen, wenn angezeigt wird.

Trennen Sie das Ladegerät nach dem Laden vom Netz. Das Produkt sollte nicht zu lange aufgeladen werden, um eine Beschädigung des Akkus zu vermeiden

Bei Schwierigkeiten oder für weitere Informationen setzen Sie sich bitte mit unserem Support Center in Verbindung, indem Sie den nebenstehenden QR-Code mit Ihrem Smartphone scannen. Wenn Sie keine Antwort auf Ihre Frage finden, können Sie sich auch per E-Mail an unseren Kundendienst wenden: support.de@terraillon.com



KÖRPERANALYSEWAAGE

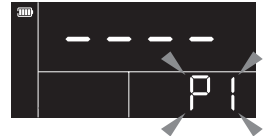
GEBRAUCHSANWEISUNG

Eingabe der persönlichen Daten.

Einschalten der Waage durch Druck auf die Plattform. Geben Sie Ihre persönlichen Daten (Geschlecht/Alter/Größe) ein, bevor Sie das Gerät benutzen. Sie können Daten für maximal 8 Nutzer eingeben.

1. Drücken Sie die Taste „SET“, um in den Einstellmodus zu gelangen:

- Die blinkende Nummer Pn (n kann eine Zahl von 1 bis 8 sein) profilnummer.
- Verwenden Sie die Tasten ▲ und ▼, um die Profilnummer zu ändern, und drücken Sie zur Bestätigung „SET“. Nach Abschluss der Einstellungen kehrt die Personenwaage in den Wiegemodus zurück.



2. Geschlecht einstellen: Drücken Sie die Taste AUF bzw. AB (wählen Sie eines der 2 vorgeschlagenen Profile: 1-Frau/frau Athletin, 2-Mann/mann Athleten auswählen) und drücken Sie dann zum Bestätigen auf „SET“.



„Athletenmodus“:

Ein Athlet ist eine Person, die 6 Stunden oder mehr pro Woche aktiv. diese Personen sollten den Athletenmodus wählen, um die genauesten Messergebnisse zu erhalten. die Körperfettanalysewaage ist nicht für professionelle Sportler oder Bodybuilder kalibriert. „

3. Größe einstellen: Drücken Sie die Taste AUF bzw. AB und drücken Sie dann zum Bestätigen auf „SET“.



4. Alter einstellen: Drücken Sie die Taste AUF bzw. AB und drücken Sie dann zum Bestätigen auf „SET“.



5. Athletenmodus auswählen oder entfernen: Drücken Sie die Tasten AUF oder AB und drücken Sie dann zur Bestätigung die Taste SET.

Maßeinheit

Die Standardmaßeinheit ist „Kilogramm“. Um die gewünschte Einheit (kg, lb oder st) zu wählen, drücken Sie kurz auf die Taste neben dem Anschluss, bis die gewünschte Einheit erscheint. Die Einheit ist dann ausgewählt.

Initialisierung



Drücken Sie auf die Plattformmitte und nehmen Sie den Fuß ab. Es wird „0.0“ angezeigt.

Die Waage schaltet sich aus und ist nun einsatzbereit. Dieser Initialisierungsvorgang muss wiederholt werden, wenn die Waage bewegt wird. Bei allen anderen Gelegenheiten treten Sie gerade auf die Waage.

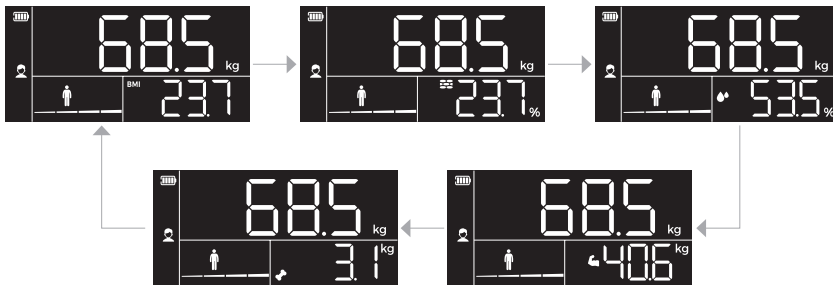


KÖRPERANALYSEWAAGE

Gewicht und Messwerte


1. Nach Eingabe der Daten können Sie, sobald der LCD-Bildschirm 0.0 kg anzeigt, die Personenwaage direkt betreten. Wenige Sekunden später wird das Gewicht angezeigt und der Nutzer wird erkannt.
2. Sobald das Gewicht stabil ist, zeigt eine blinkende „“ an, dass der Prozentsatz der Körperzusammensetzung gemessen wird. Zeichen „“ bewegt sich daraufhin von links nach rechts; danach werden die Daten angezeigt.
3. Anzeige der Messwerte

Auf dem LCD-Bildschirm wird dann dreimal der BMI, die Körpermasse (Fettanteil, Wasseranteil, Muskelanteil und Knochenmasse)



Wiederholen Sie den Vorgang für einen zweiten Benutzer oder um die Benutzerdaten zu ändern.

Automatische Ermittlung der Messwerte des Nutzers

1. Betritt der Nutzer direkt die Personenwaage, leuchtet das Gerät auf und zeigt sein Gewicht an.
2. Sobald das Gewicht stabil ist, zeigt eine blinkende „“ an, dass das Gerät dabei ist, die Messungen durchzuführen. Wenn das Gerät den Nutzer ermitteln kann, werden die Messwerte angezeigt. Wenn sie mehrere ähnliche Gewichte erkennt, blinkt die Profilnummer. Verwenden Sie die Tasten AUF und AB, um die Benutzernummer auszuwählen, und drücken Sie dann auf SET. Wenn Sie den Benutzer ausgewählt haben, werden die Messungen angezeigt und das Gerät schaltet sich aus. Wenn Sie innerhalb von 10 Sekunden keinen Benutzer auswählen, wird das Gewicht einige Sekunden lang angezeigt und dann schaltet sich das Gerät aus (das Gewicht wird keinem Benutzer zugewiesen).
3. Wenn ein Fehler auftritt oder der Benutzer nicht identifiziert werden kann, zeigt das Gerät das aktuelle Gewicht an und schaltet sich aus.

WARNMELDUNGEN



Überlastung :
die Waage sofort verlassen.



Akku schwach,
Waage laden.



Die Waage kann nicht
mit Ihrem Smartphone
gekoppelt werden.

KÖRPERANALYSEWAAGE

WAS SIE VOR DER BENUTZUNG IHRES IMPEDANZMETERS WISSEN SOLLTEN

1. Was ist der Körpermasseindex (KMI)?

- Bei den Erwachsene (19 bis 99* Jahre) :

Das Verhältnis zwischen Gewicht und Größe einer Person. Dieser Index wird für die Bewertung der Körpermasse einer Person verwendet. Berechnung: $KMI = \text{Gewicht (kg)} / [\text{Größe (m)}]^2$

* Bei Erwachsenen über 65 Jahre ist die KMI-Klassierung möglicherweise ungenau. Die Benutzung der Waage ist jedoch nicht gesundheitsgefährdend.

> 30	Zwischen 25 und 29,9	Zwischen 18,5 und 24,9	< 18,5
Fettleibigkeit	Übergewicht	Normal	Mager

2. Was ist die bioelektrische Impedanzanalyse?

Bei der bioelektrischen Impedanzanalyse wird der Widerstand gemessen, der im menschlichen Körper entsteht, wenn ihn ein elektrischer Strom durchfließt. Alle Personenwaagen zur Fettmessung basieren auf dem grundlegend gleichen Prinzip, das darin besteht, die bioelektrische Impedanz des menschlichen Körpers zu messen und sie mit den morphometrischen Parametern (Größe, Gewicht, Geschlecht, Alter, etc.) der Person zu kombinieren. Anhand letzterer wird sein/ihr unterstellter Körperfettanteil errechnet, der auf klinischen Messungen beruht.

3. Warum ist es wichtig, den prozentualen Körperfettanteil (% BF) zu kennen?

Normalerweise bestimmt das gesamte Körpergewicht darüber, ob eine Person übergewichtig ist oder nicht. Eine Änderung des Gewichts an sich zeigt aber nicht an, ob sich die Fett- oder Muskelmasse geändert hat. Will man abnehmen, so ist es besser, die gleiche Muskelmasse zu behalten und stattdessen die Fettmasse abzubauen.

Darum ist die Kontrolle des prozentualen Körperfettanteils eine wichtige Voraussetzung für erfolgreiches, gesundes Abnehmen. Der ideale prozentuale Fettanteil einer Person hängt vom Alter und vom Geschlecht ab.

Siehe dazu die nachstehende Tabelle:

Normalwerte bei Männern

Messung	Alter				
	20-29	30-39	40-49	50-59	60+
Niedrig	< 13 %	< 14 %	< 16 %	< 17 %	< 18 %
Optimal	14-20 %	15-21 %	17-23 %	18-24 %	19-25 %
Mittel	21-23 %	22-24 %	24-26 %	25-27 %	26-28 %
Hoch	> 23 %	> 24 %	> 26 %	> 27 %	> 28 %

Normalwerte bei Frauen

Messung	Alter				
	20-29	30-39	40-49	50-59	60+
Niedrig	< 19 %	< 20 %	< 21 %	< 22 %	< 23 %
Optimal	20-28 %	21-29 %	22-30 %	23-31 %	24-32 %
Mittel	29-31 %	30-32 %	31-33 %	32-33 %	33-35 %
Hoch	> 31 %	> 32 %	> 33 %	> 34 %	> 35 %

KÖRPERANALYSEWAAGE

4. Wie wird der prozentuale Körperfettanteil ausgerechnet?

Der prozentuale Fettanteil wird nach einem Verfahren gemessen, das "bioelektrische Impedanzanalyse" (BIA) heißt. In den 70er Jahren entdeckte man, dass die BIA-Methode zur Messung der Fettmasse geeignet ist, aber erst in den letzten Jahren wurde diese Methode den Verbrauchern in Form einer Kompaktwaage mit Erfolg angeboten. Das Prinzip der BIA-Technik ist folgendes: Ein schwacher elektrischer Strom wird in den Körper geleitet. Dieser sehr schwache Strom ist für den Organismus vollkommen ungefährlich. Je nach der Fettmasse der Person zirkuliert der Strom mit mehr oder weniger Widerstand. Der Widerstand, auf den der Strom bei der Zirkulation durch den Körper trifft, heißt "elektrische Impedanz". Indem man die elektrische Impedanz misst und das Messergebnis mit einem Algorithmus (patentierte Formel) umrechnet, kann man den prozentualen Körperfettanteil ermitteln.

Bitte beachten Sie, dass der von der Personenwaage ausgerechnete prozentuale Fettanteil nur eine - wenn auch zuverlässige - Annäherung an Ihre echte Fettmasse darstellt. Zur Ermittlung der Fettmasse gibt es klinische Methoden, die Ihnen von Ihrem Arzt verordnet werden können.

5. Warum ist es wichtig, den prozentualen Wasseranteil im Körper (% TBW) zu kontrollieren?

Wasser ist ein lebenswichtiger Bestandteil des Organismus, und seine Menge ist einer der Anzeiger für unseren Gesundheitszustand. Wasser macht ca. 50-70 % des Körpergewichts aus. In den mageren Geweben findet man anteilig eine größere Menge als in den fetthaltigen Geweben. Wasser ist ein Medium, in dem biochemische Reaktionen stattfinden, welche die Funktionen des Organismus regulieren. Zellabfälle werden vom Wasser fortgeschwemmt und mit dem Urin oder Schweiß ausgeschieden. Wasser verleiht den Zellen Form, hilft die Körpertemperatur gleich zu halten, beliefert Haut und Schleimhäute mit Feuchtigkeit, schützt die lebenswichtigen Organe, schmiert die Gelenke und ist ein Bestandteil vieler Körperflüssigkeiten. Der Wassergehalt des Körpers schwankt je nach dem Hydratationsgrad des Organismus und dem gesundheitlichen Befinden. Die Messung des prozentualen Wasseranteils kann ein wertvolles Hilfsmittel zur Erhaltung der Gesundheit sein. Ähnlich wie die Abschätzung des Fettgehalts wird auch die Funktion %TBW der Personenwaage nach der BIA-Methode berechnet. Die Abschätzung des prozentualen Wasseranteils hängt vom Hydratationsgrad ab, d.h. von der Wassermenge, die Sie kurz vor der Messung getrunken oder durch Schwitzen verloren haben. Eine größere Präzision erhalten Sie, wenn Sie wesentliche Schwankungen Ihres Hydratationsgrads vor der Messung vermeiden. Auch bei Personen, die an einer mit Wasserrückhaltung verbundenen Krankheit leiden, ist die Personenwaage weniger genau. Der ideale prozentuale Wasseranteil einer Person hängt vom Alter und vom Geschlecht ab.

Siehe dazu die Grafik und die Tabelle weiter unten:

	% Fettmasse	Optimaler Wasseranteil im Körper (%)
Männer	4 bis 14 %	70 bis 63 %
	15 bis 21 %	63 bis 57 %
	22 bis 24 %	57 bis 55 %
	25 % und mehr	55 bis 37 %
Frauen	4 bis 20 %	70 bis 58 %
	21 bis 29 %	58 bis 52 %
	30 bis 32 %	52 bis 49 %
	33 % und mehr	49 bis 37 %

Bitte beachten Sie, dass der von der Personenwaage ausgerechnete prozentuale Wasseranteil nur eine - wenn auch zuverlässige - Annäherung an Ihre echte Wassermasse darstellt. Zur Ermittlung des Körperwassers gibt es klinische Methoden, die Ihnen von Ihrem Arzt verordnet werden können.

KÖRPERANALYSEWAAGE

6. Wann soll ich die Funktionen zur Berechnung der Fettmasse und des prozentualen Wasseranteils der Personenwaage benutzen?

Damit die Präzision optimal ist, empfiehlt es sich, die Funktionen zur Berechnung der Fettmasse und des prozentualen Wasseranteils täglich zu einer bestimmten Zeit zu benutzen, z.B. morgens vor dem Frühstück. Das ist auch ein gutes Mittel, um Schwankungen des Hydratationsgrads des Körpers eben vor der Messung zu verhindern. Es ist besser, wenn Sie sich Ihre eigenen Bezugswerte für die Fettmasse und den prozentualen Wasseranteil aufstellen und die Schwankungen überwachen, als nur einfach Ihre prozentualen Anteile mit den Durchschnittswerten der Gesamtbevölkerung zu vergleichen.

7. Warum muss ein Impedanzmeter einen Modus "Athlet" haben?

Man hat entdeckt, dass der nach der BIA-Methode ausgerechnete prozentuale Fettanteil bei erwachsenen Spitzenathleten oft überschätzt wurde. Die physiologischen Schwankungen der Muskeldichte und des Hydratationsgrads bei Athleten sind einer der Gründe, welche diesen Unterschied erklären. Der Modus "Athlet" darf nur von Erwachsenen über 18 Jahre gewählt werden.

8. Was ist ein Athlet?

Die Wissenschaftler sind sich einig darüber, dass, um zu sagen, was ein Athlet ist, eine mengenmäßige Definition zweckmäßig ist. Zum Beispiel kann als Athlet eine Person gelten, die mindestens 3 x wöchentlich 2 Stunden trainiert, um besondere Fertigkeiten zu entwickeln, die zur Ausübung einer bestimmten Sportart und/oder Aktivität.

UMWELTSCHUTZ



Am Ende des Lebenszyklus entsorgen Sie das Produkt an einer Sammelstelle zum Recycling elektrischer und elektronischer Altgeräte.

GEWÄHRLEISTUNG

Auf das Produkt wird eine Garantie gegen Material- und Herstellungsfehler gewährt. Während dieses Zeitraums werden diese Mängel kostenlos repariert (für die Inanspruchnahme der Garantie ist der Kaufbeleg vorzulegen). Schäden infolge von Unfällen, Bedienungsfehlern oder Fahrlässigkeit werden aus der Garantie ausgeschlossen. Im Falle von Reklamationen wenden Sie sich bitte zunächst an Ihren Fachhändler bzw. an das Geschäft, in dem Sie das Gerät gekauft haben.

LICHAAMSVETWEEGSCHAAL

Geachte klant, Bediening

Wij danken u voor de aankoop van dit apparaat. Wij hopen dat u er veel plezier van zult hebben. Lees deze gebruiksaanwijzing van tevoren aandachtig door zodat u het apparaat optimaal zult kunnen benutten.

- Dit toestel is niet aangewezen voor al wie verbonden is met een draagbaar of inplantbaar elektronisch toestel of instrument zoals.
- De informatie die dit toestel verschaft, is geenszins, bestemd om ziekten te behandelen, genezen of voorkomen.

Veiligheidsinstructies voor het opladen van de lithiumbatterij van het product :

Gebruik voor uw veiligheid altijd een geschikte 5V lader/adapter om de weegschaal op te laden. GEBRUIK GEEN USB-adapter met snellader, want die kan het product beschadigen.

1. Gebruik de meegeleverde Type-C kabel.
2. Sluit de USB-C stekker aan op de oplaadpoort aan de zijkant van de weegschaal.
3. Sluit het USB-uiteinde aan op een USB-aansluiting van een computer of een standaard muuradapter om het opladen te starten.
4. Wanneer de weegschaal wordt opgeladen, knippert het batterijpictogram op het display. Bij volledige oplading blijft de batterij-indicator constant.


OPMERKING :

- U moet een gekwalificeerde USB-lader van een gerenommeerde fabrikant kiezen.
- Je moet de weegschaal elke 3 maanden opladen.
- Laad het product alleen op bij omgevingstemperaturen tussen 10°C /40°F en 40°C /104°F.
- Niet verwarmen boven 70°C /158°F. Niet in het vuur werpen.
- Bescherm het product tegen direct zonlicht.
- We aanvaarden geen enkele aansprakelijkheid voor verkeerde omgang met het product, zoals het gebruik van een spanning die hoger is dan aangegeven. Verkeerd gebruik kan leiden tot ernstig letsel of materiële schade.
- In extreme gevallen kan misbruik of verkeerd gebruik van een lithiumbatterij een explosie, warmteontwikkeling, brand of rookontwikkeling veroorzaken.

VEILIGHEID

Lees aandacht onderstaande informatie om u vertrouwd te maken met de eigenschappen en werking van het toestel voor u het gebruikt.

- De waarschuwingssymbolen en pictogrammen helpen u dit toestel zo veilig en correct mogelijk te gebruiken om schade, risico's en letsels voor uzelf en anderen te vermijden.

 WAARSCHUWING VOOR GEBRUIK	Geeft de gepaste omstandigheden aan waarin dit product moet worden gebruikt en hoe risico's en letsels kunnen.
 BELANGRIJKE OPMERKING VOOR GEBRUIKERS	Geeft belangrijke opmerkingen die de gebruikers moeten lezen voor ze dit product gebruiken.
 GEBRUIK EN ONDERHOUD	Geeft aan in welke situaties een ongepast gebruik of onderhoud het toestel kan beschadigen.

LICHAAMSVETWEEGSCHAAL

⚠ WAARSCHUWING VOOR GEBRUIK

- Gebruik de weegschaal niet bij personen met een pacemaker of implanteerbaar elektronisch toestel of instrument. Dit kan een verkeerde werking van het toestel veroorzaken. Raadpleeg uw arts in geval van twijfel. Bij zwangere vrouwen en personen met implantaten, zoals prothesen, anticonceptie-systemen of beugels, kunnen de door de weegschaal gegeven resultaten onnauwkeurig blijken. Het gebruik van de weegschaal houdt echter geen enkel risico in voor de gezondheid.
- Demonteer de weegschaal niet. Een foute handeling kan letsels veroorzaken.

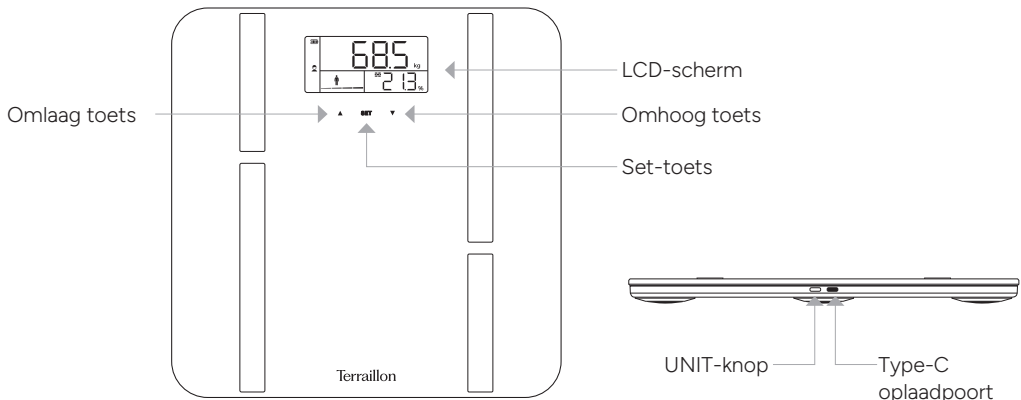
⚠ BELANGRIJKE OPMERKING VOOR GEBRUIKERS

- De Atletestand is alleen geschikt voor wie 18 of ouder is.
- Het percentage lichaamsvet hangt samen met de hoeveelheid lichaamsvocht en kan beïnvloed worden door dehydratatie of overhydratatie door factoren als alcoholconsumptie, menstruatie, ziekte, intense oefeningen enz.
- Zwangere vrouwen gebruiken de weegschaal liever niet. Het resultaat is dan onnauwkeurig.

⚠ GEBRUIK EN ONDERHOUD

1. Demonteer de weegschaal niet. De onderdelen zijn niet door de gebruiker herstelbaar. Een ongepast gebruik kan de weegschaal beschadigen.
2. Reinig de weegschaal met een vochtige doek. Gebruik geen oplosmiddelen of dompel de weegschaal niet onder in water.
3. Stel de weegschaal niet bloot aan vibraties of schokken, door ze bijvoorbeeld op de grond te laten vallen.
4. Voor schattingen van lichaamsvet en -water moet de proefpersoon altijd blootsvoets op de elektroden staan.

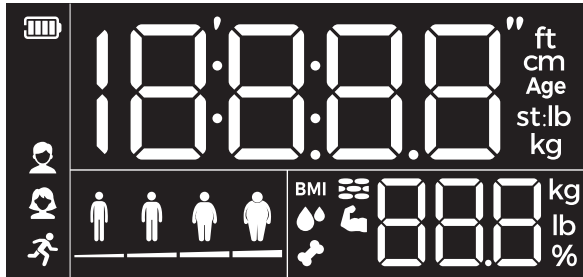
OVERZICHT



Terraillon.

LICHAAMSVETWEEGSCHAAL

LCD-SCHERM



Age	Leeftijd	cm	Lengte
	Man/Vrouw	ft	
	Spiers %	kg	Gewicht
	Botten kg	lb	
	Lichaamsvocht %	st:lb	
	Lichaamsvet %		Ondergewicht
	Modus Athlet		Normaal gewicht
BMI	Lichaamsgewicht index		Overgewicht
	Batterijniveau		Zwaarlijvig

VOORBEREIDING VOOR GEBRUIK

De batterij opladen voor het eerste gebruik.

Om de weegschaal op te laden, sluit je de meegeleverde kabel (te gebruiken met een USB-lader, niet meegeleverd) aan op de aansluiting aan de zijkant van je weegschaal.

Laad uw weegschaal op wanneer wordt weergegeven.

Koppel de oplader los als het opladen is voltooid. Het wordt aanbevolen om het product niet te lang op te laden om schade aan de batterij te voorkomen.



Bij problemen of vragen, raadpleeg onze helpdesk door met uw smartphone de QR-code hiernaast te scannen. Vindt u het antwoord niet, neem dan contact op met onze Klantendienst: support.nl@terraillon.com



LICHAAMSVETWEEGSCHAAL

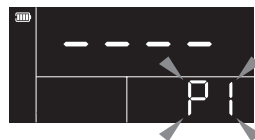
GEBRUIKSAANWIJZING

Persoonlijke informatie opslaan.

Schakel de weegschaal in door druk uit te oefenen op het platform. Geef voor gebruik uw persoonlijke gegevens in (geslacht, leeftijd en lengte). U kunt tot 8 gebruikers instellen

1. Druk op 'SET' om naar de instelmodus te gaan:

- Ode knipperende Pn (n kan 1 tot 8 zijn) profielnummer.
- Druk op ▲ of ▼ om het gebruikersprofiel aan te passen en druk op "SET" om te bevestigen. Na het invoeren van de gegevens keert de weegschaal terug naar de weegmodus.



2. Het geslacht instellen: druk op de Omhoog- of Omlaag-toets (kies een van de 2 voorgestelde profielen: 1-female/female athlete; 2-male/male athlete), en druk op 'SET' om te bevestigen.



Atleetmodus:

Een atleet wordt beschouwd als een persoon die 6 uur of meer per week aan activiteit doet. Deze personen moeten de modus Atleet selecteren voor de meest nauwkeurige meetresultaten. De lichaamsvetanalysator is niet gekalibreerd voor professionele atleten of bodybuilders.

3. De lengte instellen: druk op de Omhoog- of Omlaag-toets en druk op 'SET' om te bevestigen.



4. De leeftijd instellen: druk op de Omhoog- of Omlaag-toets en druk op 'SET' om te bevestigen.



5. Selecteer of verwijder de atleetmodus: druk op de UP of DOWN toets en druk vervolgens op SET om te bevestigen.

Meeteenheid

De standaardmaateenheid is "Kilogram". Om de gewenste eenheid (kg, lb of st) te selecteren, drukt u kort op de knop naast de connector totdat de gewenste eenheid verschijnt. De eenheid wordt dan geselecteerd.

Initialisatie

Druk op het midden van het plateau en verwijder je voet. "0,0" wordt weergegeven.

De weegschaal wordt uitgeschakeld en is nu klaar voor gebruik. Dit initialisatieproces moet worden herhaald als de weegschaal wordt verplaatst. Op alle andere momenten stapt u recht op de weegschaal.



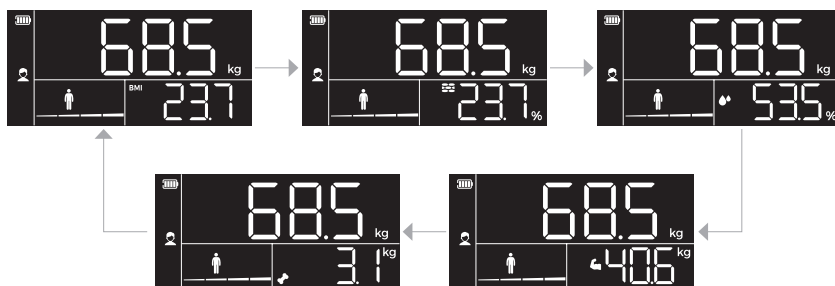
LICHAAMSVETWEEGSCHAAL

Wegen en meten

1. Wanneer het lcd-scherm na het invoeren van de gegevens 0.0 kg weergeeft, kunt u op de weegschaal gaan staan om u te wegen. Het gewicht wordt enkele seconden later getoond en de gebruiker wordt herkend.
2. Zodra het gewicht is bepaald, toont een knipperende 'i' dat het percentage lichaamssamenstelling wordt berekend. Het percentage verschijnt nadat de 'i' van links naar rechts is gegaan.
3. De meting weergeven



Wanneer de gebruiker na het wegen geen gebruikersnummer kiest, bepaalt de weegschaal op basis van het gewicht automatisch de gebruiker. Het LCD-scherm toont vervolgens drie keer de BMI en de lichaamsmassa (vetpercentage, vochtpercentage, spierpercentage en botmassa).



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

Automatische identificatie van de gebruiker.

1. Wanneer u op de weegschaal stapt, slaat de weegschaal aan en wordt het gewicht berekend.
2. Zodra het gewicht is bepaald, geeft de knipperende 'i' aan dat de meting begonnen is. Is de gebruiker correct geïdentificeerd, dan worden de meetgegevens weergegeven. Als er meerdere vergelijkbare gewichten worden gedetecteerd, knippert het profielnummer. Gebruik de UP en DOWN -toetsen om het gebruikersnummer te selecteren en druk vervolgens op SET. Zodra u de gebruiker hebt geselecteerd, worden de metingen weergegeven en vervolgens wordt het toestel uitgeschakeld. Als u niet binnen 10 seconden een gebruiker selecteert, wordt het gewicht enkele seconden weergegeven en gaat het toestel vervolgens uit (het gewicht wordt niet aan een gebruiker toegewezen).
3. Als identificatie niet mogelijk is, toont het scherm alleen het gewicht.

WAARSCHUWINGSSIGNALLEN



Overbelasting : stap onmiddellijk van de weegschaal.



Batterij bijna leeg, weegschaal opladen.



Het lukt niet om je weegschaal te koppelen met je smartphone.

LICHAAMSVETWEEGSCHAAL

BELANGRIJKE INFORMATIE DIE U MOET WETEN VÓÓR HET GEBRUIK VAN UW

PERSONENWEEGSCHAAL/LICHAAMSVETMETER

1. Wat is de lichaamsmassa index (BMI)?

- bij volwassenen van 19 tot 99* jaar:

Is het de verhouding tussen het gewicht en de lengte van een persoon. Deze index wordt gebruikt om de corpulentie van een persoon te beoordelen. Berekening: $BMI = \text{gewicht (kg)} / [\text{lengte (m)}]^2$

* Bij volwassenen ouder dan 65 jaar kan de BMI indeling onnauwkeurig blijken. Het gebruik van de weegschaal houdt echter geen enkel gevaar in voor de gezondheid.

> 30	van 25 tot 29,9	van 18,5 tot 24,9	< 18,5
Zwaarlijvig	Overgewicht	Normaal	Mager

2. Wat is bio-elektrische impedantie?

Bio-elektrische impedantie is de weerstand die het menselijk lichaam biedt wanneer elektrische stroom door het lichaam gaat. Alle personenweegschalen/lichaamsvetmeters werken volgens hetzelfde principe dat eruit bestaat de bio-elektrische impedantie van het menselijk lichaam te meten, deze meting met de morfometrische gegevens van de persoon te combineren (grootte, gewicht, geslacht, leeftijd, enz.) om de vermoedelijke hoeveelheid vetmassa af te leiden die gebaseerd is op klinische studies.

3. Waarom is het belangrijk om het vetgehalte in het oog te houden?

Het gewicht is een belangrijke indicator van uw lichaamsvorm, maar gewicht alleen volstaat niet. Uit een gewichtsverschil op zich kunt u niet afleiden of dat verschil aan het gewicht van de vetmassa of van de spiermassa ligt. Voor een goede gewichtscntrole is het wenselijk dat de spiermassa behouden blijft terwijl er vetmassa wordt verloren. Bijgevolg is het voor een geslaagde gewichtscntrole en goede lichamelijke gezondheid belangrijk om het vetgehalte in het lichaam in het oog te houden. Het optimale vetgehalte van een persoon verschilt naargelang de leeftijd en het geslacht.

De onderstaande tabel kan als richtlijn dienstdoen:

Norm voor mannen

Indeling	Leeftijd				
	20-29	30-39	40-49	50-59	60+
Laag	< 13 %	< 14 %	< 16 %	< 17 %	< 18 %
Optimaal	14-20 %	15-21 %	17-23 %	18-24 %	19-25 %
Gemiddeld	21-23 %	22-24 %	24-26 %	25-27 %	26-28 %
Hoog	> 23 %	> 24 %	> 26 %	> 27 %	> 28 %

Norm voor vrouwen

Indeling	Leeftijd				
	20-29	30-39	40-49	50-59	60+
Laag	< 19 %	< 20 %	< 21 %	< 22 %	< 23 %
Optimaal	20-28 %	21-29 %	22-30 %	23-31 %	24-32 %
Gemiddeld	29-31 %	30-32 %	31-33 %	32-33 %	33-35 %
Hoog	> 31 %	> 32 %	> 33 %	> 34 %	> 35 %

LICHAAMSVETWEEGSCHAAL

4. Hoe wordt het vetgehalte geschat?

Het vetgehalte wordt gemeten aan de hand van de zogenoemde bio-elektrische impedantieanalyse (BIA). Bij de meting wordt een elektrische stroom (zonder gevaar) van de ene naar de andere voet gestuurd. Wanneer de stroom door vetcellen gaat, wordt hij vertraagd. Die weerstand noemt men impedantie. Door bijgevolg de elektrische impedantie te meten en een algoritme op de gegevens toe te passen, kan het vetgehalte worden geschat.

Merk op dat het geschatte vetgehalte op uw personenweegschaal slechts een goede benadering van uw reële vetmassa is. Uw arts kan u bepaalde klinische methodes voorschrijven om de vetmassa te schatten.

5. Waarom is het belangrijk om het totale vochtgehalte in het lichaam in het oog te houden?

Water is een belangrijk bestanddeel van ons lichaam en het vochtgehalte is een van de indicatoren van onze gezondheid. Ons lichaam bestaat uit ongeveer 50 tot 70% water. Proportioneel gezien zit er meer water in magere weefsels dan in vetweefsels. Water is een noodzakelijke substantie voor de biochemische reacties die de werking van ons lichaam regelen. Water geeft de cellen hun vorm, houdt de lichaamstemperatuur constant, verzekert de vochthuishouding van de huid en slijmvliezen, beschermt de vitale organen, smeert de gewrichten en is een bestanddeel van talrijke lichaamsvochten. De hoeveelheid water in het lichaam verschilt naargelang het hydratationiveau van het lichaam en de gezondheidstoestand. Met het oog op een goede gezondheid kan het nuttig zijn om het vochtgehalte in het oog te houden. Zoals de meting van de vetmassa van deze lichaamsvetmeter is ook de meting van het totale vochtgehalte gebaseerd op de BIA-methode. Het totale vochtgehalte kan verschillen naargelang uw hydratationiveau, met name de hoeveelheid water of de hoeveelheid zweet die u onmiddellijk vóór de meting hebt gedronken, respectievelijk afgescheiden. Voor een nauwkeuriger resultaat moet u vóór de meting elke variatie in het hydratationiveau vermijden. Bij zieke mensen die water in het lichaam ophopen, is de meting van het totale vochtgehalte van de personenweegschaal ook minder nauwkeurig. Het optimale totale vochtgehalte van een persoon verschilt naargelang de leeftijd en het geslacht.

De onderstaande tabel kan als richtlijn dienen:

	Vetgehalte	Optimaal totaal vochtgehalte
Mannen	4 tot 14 %	70 tot 63 %
	15 tot 21 %	63 tot 57 %
	22 tot 24 %	57 tot 55 %
	25 % en meer	55 tot 37 %
Vrouwen	4 tot 20 %	70 tot 58 %
	21 tot 29 %	58 tot 52 %
	30 tot 32 %	52 tot 49 %
	33 % en meer	49 tot 37 %

Merk op dat het geschatte totale vochtgehalte op uw personenweegschaal slechts een goede benadering van uw reële totale vochtgehalte is. Uw arts kan u bepaalde klinische methodes voorschrijven om het vochtgehalte te schatten.

LICHAAMSVETWEEGSCHAAL

6. Wanneer moet ik de functies voor de vetmassa en het vochtgehalte gebruiken?

Voor een maximale nauwkeurigheid en herhaalbaarheid wordt er aangeraden om de functies voor de vetmassa en het vochtgehalte altijd op hetzelfde ogenblik van de dag te gebruiken, bijvoorbeeld 's ochtends vóór het ontbijt, en om vóór de meting variaties in het hydratationiveau van het lichaam te vermijden. Wij raden u aan om een eigen referentiewaarde voor uw vet- en vochtgehalte te bepalen en veranderingen op te volgen door uw waarden eenvoudigweg met de normale waarde van de bevolking te vergelijken.

7. Waarom is de Atletestand nodig op een lichaamsvetmeter?

De schatting van de vetmassa aan de hand van de BIA-methode kan het vetgehalte van volwassen atleten op hoog niveau overschatten. Bij atleten kan dat verschil worden verklaard door de lichamelijke variatie in botdichtheid en hydratationiveau. De Atletestand kan uitsluitend voor volwassenen vanaf 18 jaar worden geselecteerd.

8. Definitie van een atleet

Onderzoekers zijn het erover eens dat voor de definitie van een atleet een kwantitatieve dimensie kan worden gebruikt. Zo kan een atleet worden gedefinieerd als een persoon die minstens drie keer per week gedurende telkens twee uur traint om de specifieke capaciteiten te verbeteren die bij de uitoefening van de sport en/of specifieke activiteit werden verworven.

BESCHERMING VAN HET MILIEU



Breng dit product als het afgedankt is naar een speciaal inzamelpunt voor recycling van elektrisch en elektronisch afval.

GARANTIE

Dit product is gegarandeerd tegen materiaal- en fabricagefouten. Tijdens de garantieperiode zullen dergelijke defecten kosteloos worden gerepareerd (bij klachten tijdens de garantieperiode moet de koopbon worden overgelegd). Deze garantie is niet van toepassing op schade veroorzaakt door ongelukken, verkeerd gebruik of nalatigheid. In geval van klachten dient u allereerst contact op te nemen met de winkel waar u het apparaat hebt gekocht.

BILANCIA MASSA GRASSA

Caro Cliente,

grazie per avere acquistato questo prodotto. Augurandole un ottimo utilizzo, le raccomandiamo di leggere attentamente le presenti istruzioni per l'uso per ottenere piena soddisfazione dal prodotto.

- Il dispositivo è controindicato per i soggetti collegati a un dispositivo o strumento elettronico indossabile o impiantabile.
- Le informazioni fornite da questo dispositivo non costituiscono in alcun modo, terapia, cura o prevenzione di malattie o condizioni mediche.

Istruzioni di sicurezza per la ricarica della batteria al litio del prodotto :

Per la vostra sicurezza, utilizzate sempre un caricatore/adattatore appropriato da 5 V per caricare la bilancia. NON UTILIZZARE un adattatore USB a ricarica rapida per non danneggiare il prodotto.

1. Utilizzare il cavo Type-C in dotazione.
2. Collegare la spina USB-C alla porta di ricarica sul lato della bilancia.
3. Collegare l'estremità USB a una presa USB di un computer o a un adattatore a parete standard per avviare la ricarica.
4. Quando la bilancia è in carica, il simbolo della batteria sul display lampeggia. Quando è completamente carica, l'indicatore della batteria rimane fisso.




NOTA:

- È necessario scegliere un caricatore USB approvato da un produttore riconosciuto.
- È necessario caricare la bilancia ogni 3 mesi.
- Caricare il prodotto solo a temperature ambiente comprese tra 10°C /40°F e 40°C /104°F.
- Non riscaldare a temperature superiori a 70°C. Non smaltire nel fuoco.
- Tenere al riparo dalla luce diretta del sole.
- Non ci assumiamo alcuna responsabilità per l'uso improprio del prodotto, come ad esempio per l'uso di una tensione superiore a quella indicata. L'uso improprio può provocare gravi lesioni o la perdita di beni.
- In casi estremi, l'abuso o l'uso improprio di una batteria al litio può provocare esplosioni, generazione di calore, incendi o fumo.

NOTE SULLA SICUREZZA

Leggere attentamente questa sezione per familiarizzare con caratteristiche e funzioni prima di utilizzare l'unità.

- I segnali di avvertimento e le icone mostrati qui sono elencati per permettervi di usare questo prodotto in modo sicuro e corretto e per prevenire danni al prodotto, rischi o lesioni a voi o ad altri.

 PRECAUZIONI	Indicano le condizioni corrette per l'utilizzo del prodotto e prevengono danni, rischi e lesioni.
 IMPORTANTE PER GLI UTENTI	Sono informazioni importanti che gli utenti dovrebbero leggere prima di utilizzare il prodotto.
 CURA E MANUTENZIONE	Riguardano situazioni in cui si potrebbero verificare danni a causa di un trattamento o di una manutenzione scorretti.

BILANCIA MASSA GRASSA

⚠ PRECAUZIONI

- Non utilizzare la bilancia per le persone portatrici di un pacemaker o dispositivo elettronico indossabile o impiantabile. Potrebbe causare una disfunzione dell'apparecchio. In caso di dubbio, consultare un medico. Per le donne incinte e le persone portatrici di impianti tali protesi, dispositivi contraccettivi, o chiodi, i risultati dati dalla bilancia si possono rivelare inesatti. Tuttavia, l'utilizzazione della bilancia non rappresenta nessun rischio per la salute.
- Non smontare la bilancia, un trattamento scorretto potrebbe provocare lesioni.

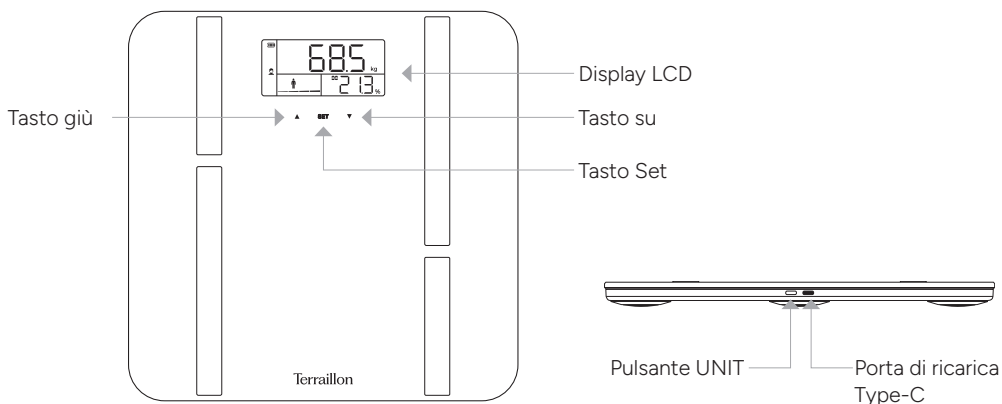
⚠ IMPORTANTE PER GLI UTENTI

- La modalità «Athlete» è applicabile soltanto a soggetti di età pari o superiore a 18 anni
- La stima della percentuale di massa grassa varierà in base alla quantità d'acqua presente nel corpo, e può essere influenzata da disidratazione o sovraidratazione dovute a fattori come consumo di alcolici, mestruazioni, malattia, intenso esercizio fisico, ecc
- È vietato l'uso alle donne in gravidanza. Il risultato è inaccurato.

⚠ CURA E MANUTENZIONE

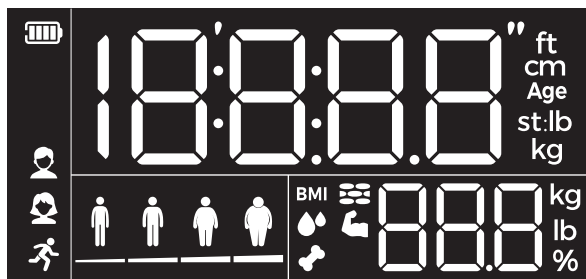
1. Non smontare la bilancia ; non contiene parti riparabili dall'utente. Un trattamento inadeguato può provocare danni alla bilancia.
2. Dopo l'uso, pulire la bilancia con un panno inumidito. Non usare solventi e non immergere l'unità in acqua.
3. Evitare impatti o vibrazioni eccessivi sulla bilancia, per esempio facendola cadere sul pavimento.
4. Per le stime del grasso e dell'acqua corporea, il soggetto deve essere sempre a piedi nudi sugli elettrodi..

PANORAMICA



BILANCIA MASSA GRASSA

DISPLAY LCD



	Age	Età	cm	Altezza
	Uomo/Donna		ft	
	Massa muscolare %		kg	Peso
	Massa ossea kg		lb	
	Massa idrica %		st:lb	
	Massa grassa %			Sottopeso
	Modalità atleta			Peso normale
	BMI	Indice di massa corporea		Sovrappeso
	Livello di batteria			Obeso

PREPARAZIONE PRIMA DELL'USO

Caricare la batteria per il primo utilizzo.

Per caricare la bilancia, inserire il cavo in dotazione (da usare con un alimentatore USB non in dotazione) nel connettore sul lato della bilancia.

Caricare la bilancia quando viene visualizzato.

Quando la carica è completa, scollegare l'alimentatore. Si raccomanda di non lasciare il prodotto in carica troppo a lungo per non danneggiare la batteria.

In caso di difficoltà o se si ha bisogno di maggiori informazioni, è possibile rivolgersi al nostro centro di assistenza scansionando il codice QR qui a fianco con lo smartphone. Se non si trova la risposta alla propria domanda, è possibile anche contattare il nostro Servizio post-vendita : support.it@terraillon.com



BILANCIA MASSA GRASSA

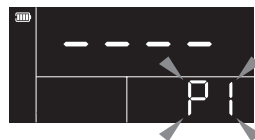
ISTRUZIONI PER L'USO

Inserire informazioni personali

Accendere la bilancia esercitando una pressione sulla piattaforma. Impostare i dati personali (genere/età/altezza) prima dell'uso. Può memorizzare i dati di 8 utenti.

1. Premere «SET» per accedere alle impostazioni:

- Quando il Pn lampeggia (n può essere 1~8), sta memorizzando i dati.
- Premere ▲ e ▼ per modificare il profilo utente, quindi premere "SET" per confermare. Dopo aver salvato le impostazioni, la bilancia torna alla modalità di pesatura.



2. Impostare il genere: premere SU, GIÙ (selezionare uno dei 2 profili disponibili: 1-donne/atleti donne ; 2-maschio/atleta maschio), quindi premere «SET» per confermare



Modalità atleta:

Per atleta si intende una persona che svolge 6 o più ore di attività alla settimana. Questi individui dovrebbero selezionare la modalità atleta per ottenere i risultati di misurazione più accurati. Gli analizzatori di grasso corporeo non sono calibrati per atleti professionisti o body builder.

3. Impostare l'altezza: premere SU, GIÙ, quindi premere SET per confermare.



4. Impostare l'età: premere SU, GIÙ, quindi premere SET per confermare.



5. Selezionare o rimuovere la modalità atleta: premere il tasto UP o DOWN, quindi premere SET per confermare.

Unità di misura

L'unità di misura predefinita è il "chilogrammo". Per selezionare l'unità desiderata (kg, lb o st), premere brevemente il pulsante accanto al connettore finché non appare l'unità desiderata. L'unità viene quindi selezionata.

Inizializzazione

Premere il centro della piattaforma e togliere il piede. Viene visualizzato "0,0".

La bilancia si spegne ed è pronta per l'uso. Questa procedura di inizializzazione deve essere ripetuta se la bilancia viene spostata. In tutti gli altri casi, salire direttamente sulla bilancia.

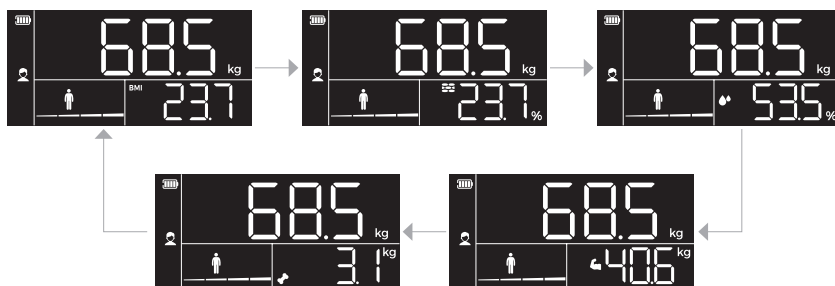


BILANCIA MASSA GRASSA

Per pesarsi e misurarsi

1. Dopo aver impostato i dati personali, quando sul display LCD appare 0.0 kg, è possibile salire direttamente sul piatto della bilancia. Il peso apparirà dopo pochi secondi e l'utente viene riconosciuto.
2. Quando il peso è stabile, lo "👤" lampeggiante sul display indica che la bilancia sta misurando la composizione corporea. Lo "👤" si sposta da destra a sinistra e quindi vengono visualizzati i dati.
3. Per visualizzare la misurazione

Dopo la misurazione, se l'utente non ha selezionato il proprio numero, la bilancia identifica automaticamente l'utente in base al peso. Lo schermo LCD visualizza quindi il BMI e le masse corporee (percentuale di grasso, percentuale di acqua, massa muscolare e massa ossea) per tre volte.



Ripetere la procedura per un secondo utente o per modificare i dati dell'utente.

Per identificare automaticamente le misurazioni dell'utente

1. Quando l'utente sale direttamente sulla bilancia, questa si accende e registra il peso.
2. Quando il peso è stabile, lo "👤" in movimento sul display significa che la bilancia sta effettuando una misurazione. Se riesce a identificare l'utente, la bilancia mostra la misurazione. Se rileva diversi pesi simili, il numero del profilo lampeggia. Utilizzare i pulsanti SU e GIÙ per selezionare il numero dell'utente, quindi premere SET. Una volta selezionato l'utente, verranno visualizzate le misure e l'unità si spegnerà. Se non si seleziona un utente entro 10 secondi, il peso viene visualizzato per alcuni secondi e poi l'unità si spegne (il peso non viene assegnato a un utente).
3. Se si verifica un errore o non riesce a identificare l'utente, visualizza il peso attuale e si spegne.

MESSAGGI DI AVVISO



Sovraccarico :
ritirare il peso immediatamente.



Batteria scarica,
caricare la bilancia.



Mancato accoppiamento
della bilancia con lo smartphone.

BILANCIA MASSA GRASSA

INFORMAZIONI IMPORTANTI DI CUI VENIRE A CONOSCENZA PRIMA DI UTILIZZARE LA VOSTRA BILANCIA PESAPERSONE CON IMPEDENZIOMETRO

1. Che cos'è l'Indice di Massa Corporea (IMC)?

- Per gli adulti da 19 a 99* anni:

È un rapporto fra il peso e l'altezza di una persona. Questo indice è utilizzato per valutare la corpulenza di una persona. Calcolo: $IMC = \text{peso (kg)} / [\text{Altezza(m)}]^2$

* Per gli adulti di età superiore a 65 anni, la classificazione dell'IMC può rivelarsi inesatta. Tuttavia, l'utilizzo della bilancia non rappresenta alcun rischio per la salute.

> 30	Fra 25 e 29,9	Fra 18,5 e 24,9	< 18,5
Obeso	Sovrappeso	Normale	Magro

2. Che cosa è l'impedenza bioelettrica?

L'impedenza bioelettrica è la resistenza opposta dal corpo umano al passaggio di una corrente elettrica. Tutte le bilance pesapersona a impedenziometro funzionano fondamentalmente secondo uno stesso principio, che consiste nel misurare l'impedenza bioelettrica del corpo umano, combinandola con i parametri morfometrici del soggetto (statura, peso, sesso, età ecc.) al fine di dedurne la quantità di massa grassa stimata sulla base di misurazioni cliniche.

3. Perché è importante controllare il tasso di massa grassa?

Il peso è un indicatore utile ma insufficiente per controllare la sua forma. L'evoluzione del cambiamento di peso non indica di per sé se è il peso della massa grassa o della massa muscolare ad aver subito delle modifiche. Per la gestione del peso, è consigliabile mantenere la massa muscolare a discapito della massa grassa. Pertanto, il controllo del tasso di massa grassa nel corpo è una tappa importante per una corretta gestione del peso e per il mantenimento di un buono stato fisico. Il tasso di massa grassa ottimale di un individuo varia in funzione dell'età e del sesso.

La tabella seguente può essere utilizzata come riferimento:

Norma per gli uomini

Classifica	Età				
	20-29	30-39	40-49	50-59	60+
Basso	< 13 %	< 14 %	< 16 %	< 17 %	< 18 %
Ottimale	14-20 %	15-21 %	17-23 %	18-24 %	19-25 %
Medio	21-23 %	22-24 %	24-26 %	25-27 %	26-28 %
Elevato	> 23 %	> 24 %	> 26 %	> 27 %	> 28 %

Norma per le donne

Classifica	Età				
	20-29	30-39	40-49	50-59	60+
Basso	< 19 %	< 20 %	< 21 %	< 22 %	< 23 %
Ottimale	20-28 %	21-29 %	22-30 %	23-31 %	24-32 %
Medio	29-31 %	30-32 %	31-33 %	32-33 %	33-35 %
Elevato	> 31 %	> 32 %	> 33 %	> 34 %	> 35 %

BILANCIA MASSA GRASSA

4. Come si calcola il tasso di massa grassa?

Il tasso di massa grassa viene misurato tramite un metodo chiamato analisi d'impedenza bioelettrica (BIA). Una corrente elettrica (**senza pericolo**) viene emessa da un piede all'altro. Quando la corrente incontra delle cellule grasse, rallenta il tragitto. Questa resistenza si chiama impedenza. Di conseguenza, misurando l'impedenza elettrica e applicando ai dati un algoritmo, è possibile calcolare il tasso di massa grassa.

Si fa presente che il tasso di massa grassa calcolato con la bilancia pesapersona rappresenta solamente una buona approssimazione della vostra massa grassa reale. Esistono dei metodi clinici di calcolo della massa grassa che possono essere prescritti dal vostro medico curante

5. Perché è importante controllare il tasso di massa idrica totale nel corpo?

L'acqua è un componente essenziale del corpo e il suo livello è uno degli indicatori di salute. L'acqua rappresenta all'incirca il 50-70% del peso corporeo ed è più presente in proporzione nei tessuti magri rispetto ai tessuti adiposi. L'acqua è una sostanza necessaria per le reazioni biochimiche che regolano le funzioni del corpo. L'acqua dona forma alle cellule, permette di conservare la temperatura del corpo, assicura l'idratazione della cute e delle mucose, protegge gli organi vitali, lubrifica le articolazioni ed è un componente di numerosi fluidi corporei. La quantità d'acqua presente nel corpo varia in funzione del livello d'idratazione del corpo e dello stato di salute. Controllare il livello di massa idrica può costituire uno strumento utile per il mantenimento della salute. Alla stregua del calcolo della massa grassa, la funzione del tasso di massa idrica totale di questo impedenziometro si basa sul metodo BIA.

Il tasso di massa idrica totale può variare in funzione del vostro livello d'idratazione, ossia la quantità d'acqua che avete consumato o la quantità di sudore che avete eliminato immediatamente prima della misurazione. Per maggiore precisione, evitare qualsiasi variazione del livello d'idratazione prima della misurazione. La precisione della bilancia pesapersona nel calcolo del tasso di massa idrica totale diminuirà anche nei soggetti affetti da malattie che hanno la tendenza ad accumulare acqua nel corpo. Il tasso di massa idrica totale ottimale di un individuo varia in funzione dell'età e del sesso.

La tabella di corrispondenza sottostante può essere utilizzata come riferimento:

	Tasso di massa grassa	Tasso di massa idrica ideale ottimale
Uomini	4 al 14 %	70 al 63 %
	15 al 21 %	63 al 57 %
	22 al 24 %	57 al 55 %
	25 % e superiore	55 al 37 %
Donne	4 al 20 %	70 al 58 %
	21 al 29 %	58 al 52 %
	30 al 32 %	52 al 49 %
	33 % e superiore	49 al 37 %

Si fa presente che il tasso di massa idrica totale calcolato con la bilancia pesapersona rappresenta solamente una buona approssimazione della vostra massa idrica totale. Esistono dei metodi clinici di calcolo della massa idrica che possono essere prescritti dal vostro medico curante.

BILANCIA MASSA GRASSA

6. Quando devo utilizzare le funzioni di massa grassa e idrica?

Per ottenere i massimi livelli di precisione e ripetibilità, si consiglia di utilizzare le funzioni di massa grassa e idrica nello stesso momento della giornata, ad esempio al mattino prima della colazione, e di evitare le variazioni del livello d'idratazione del corpo prima della misurazione. È consigliabile stabilire il vostro valore di riferimento personale relativamente al tasso di massa grassa idrica e di seguire i relativi cambiamenti piuttosto che confrontare i vostri valori con il valore normale della popolazione.

7. Perché la modalità Atleta è necessaria su un impedenziometro?

Il calcolo della massa grassa tramite il metodo BIA può sopravvalutare il tasso di massa grassa degli atleti adulti di alto livello. Negli atleti, le variazioni fisiologiche della densità ossea e del livello d'idratazione sono due dei motivi sostenuti per giustificare la differenza. La modalità Atleta non può essere selezionata se non da adulti di almeno 18 anni età.

8. Definizione di un atleta

I ricercatori ritengono, di comune accordo, che si potrebbe utilizzare una dimensione quantitativa per la definizione di un atleta. Un atleta, ad esempio, può essere definito come una persona che si allena un minimo di tre volte a settimana nell'arco di due ore alla volta, al fine di migliorare le competenze specifiche necessarie per l'esecuzione del proprio sport e/o dell'attività specifica.

PROTEZIONE DELL'AMBIENTE



Alla fine del ciclo di vita, affidare questo prodotto ad un punto di raccolta per il riciclaggio di attrezzature elettriche ed elettroniche.

GARANZIA

Questo prodotto è garantito contro i difetti di materiali e di fabbricazione. Durante il periodo di garanzia, eventuali difetti saranno riparati gratuitamente (sarà necessario presentare la prova d'acquisto in caso di reclamo sotto garanzia). Tale garanzia non copre i danni risultanti da incidenti, da cattivo utilizzo o da negligenza. In caso di reclamo, contattare in primo luogo il negozio nel quale è stato effettuato l'acquisto.

BÁSCULA DE MASA GRASA

Estimado(a) Cliente(a):

Acaba usted de adquirir este producto y por eso le agradecemos. Esperamos que lo aproveche al máximo. Para obtener plena satisfacción, le recomendamos que lea atentamente las siguientes instrucciones de uso.

- La utilización de este dispositivo está contraindicada en personas que lleven o tengan implantado un dispositivo o instrumento electrónico.
- La información proporcionada por este dispositivo no está destinada en modo alguno a tratar, curar ni prevenir ningún tipo de enfermedad ni dolencia.

Instrucciones de seguridad para cargar la batería de litio del producto :

Por su seguridad, utilice siempre un cargador/adaptador de 5 V adecuado para cargar la báscula. NO UTILICE un adaptador USB de carga rápida, ya que podría dañar el producto.

1. Utiliza el cable Type-C incluido.
2. Conecta la clavija USB-C al puerto de carga situado en el lateral de la báscula.
3. Conecta el extremo USB a una toma USB de un ordenador o a un adaptador de pared estándar para iniciar la carga.
4. Cuando la báscula se está cargando, el picto de batería en pantalla parpadeará. Cuando esté completamente cargada, el indicador de batería permanecerá fijo.




NOTA :

- Debes elegir un cargador USB homologado de un fabricante reconocido.
- Debe cargar la báscula cada 3 meses.
- Cargue el producto únicamente a temperaturas ambiente entre 10°C /40°F y 40°C /104°F.
- No calentar a más de 70°C /158°F. No arrojar al fuego.
- Mantener alejado de la luz directa del sol.
- Tenga en cuenta que no asumiremos ninguna responsabilidad por el uso indebido del producto, como el uso de una tensión superior a la indicada. El uso indebido puede provocar lesiones graves o la pérdida de la propiedad.
- En casos extremos, el abuso o uso indebido de una batería de litio puede provocar una explosión, generación de calor, fuego o humo.

AVISOS DE SEGURIDAD

Lea atentamente este apartado para familiarizarse con las características y el funcionamiento de la unidad antes de utilizarla

- Las señales de advertencia y los iconos mostrados tienen como objeto indicarle cómo utilizar este producto de manera segura y correcta para evitar los riesgos de daños en la unidad y lesiones a usted o a otras personas.

 PRECAUCIÓN	Indica la forma correcta de utilizar el producto para evitar el riesgo de daños y lesiones.
 IMPORTANTE PARA LOS USUARIOS	Indica los elementos importantes que los usuarios deben leer antes de utilizar el producto.
 CUIDADO Y MANTENIMIENTO	Indica los aspectos en los que pueden producirse daños como resultado de una manipulación o mantenimiento incorrectos.

BÁSCULA DE MASA GRASA

⚠ PRECAUCIÓN

- Las personas con marcapasos o implantado un dispositivo electrónico no deben usar la báscula. Podría causar un malfuncionamiento del aparato. En caso de duda, consulte su médico. En el caso de la mujer embarazada o de las personas con implantes como prótesis, dispositivos contraceptivos o clavos, los resultados dados por la báscula pueden ser inexactos. Sin embargo, el uso de la báscula no incluye ningún riesgo para la salud.
- No desmonte la báscula, ya que su manipulación incorrecta podría causar lesiones.

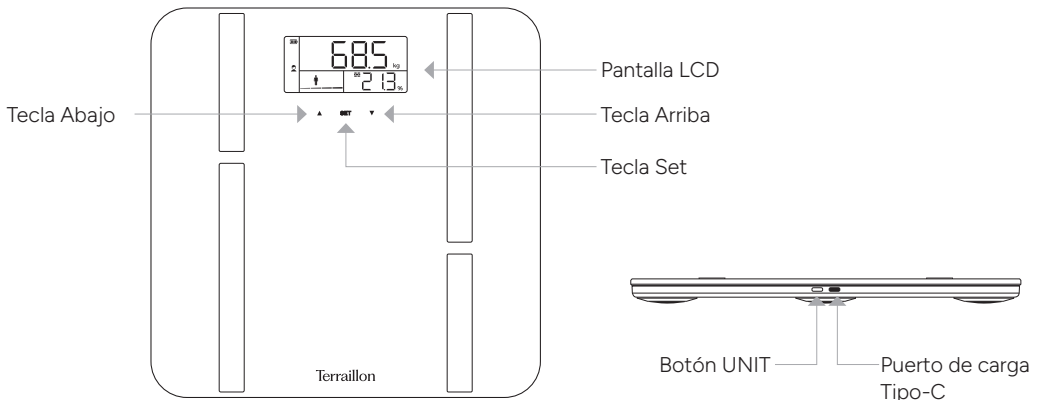
⚠ IMPORTANTE PARA LOS USUARIOS

- El modo Atleta solo está destinado a personas de 18 años o más.
- El cálculo del porcentaje de masa grasa varía según la cantidad de agua en el cuerpo y puede verse afectado por la deshidratación o la hiperhidratación causadas por factores como el consumo de alcohol, menstruación, enfermedad, ejercicio intenso, etc.
- No deben utilizar esta báscula mujeres embarazadas, ya que el resultado es inexacto.

⚠ CUIDADO Y MANTENIMIENTO

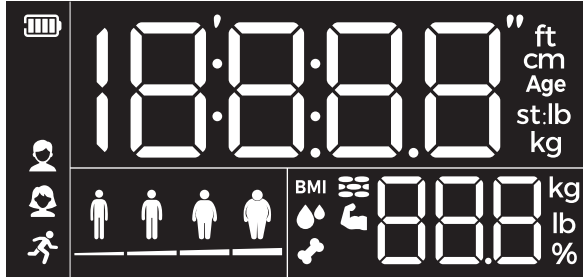
1. La báscula no contiene piezas que pueda reparar el usuario. Una manipulación incorrecta puede dañar la báscula.
2. Limpie la báscula con un paño humedecido. No utilice disolventes ni sumerja la unidad en agua.
3. Evite los impactos o vibraciones fuertes en la báscula, como las caídas.
4. Para las estimaciones de grasa y agua corporal, el sujeto debe estar siempre descalzo sobre los electrodos.

VISTA GENERAL



BÁSCULA DE MASA GRASA

PANTALLA LCD



Age	Edad	cm	Altura
	Hombre/Mujer	ft	
	Masa muscular %	kg	Peso
	Masa ósea kg	lb	
	Masa hídrica %	st:lb	
	Masa grasa %		Bajo peso
	Modo Atleta		Peso normal
BMI	Índice de masa corporal		Sobrepeso
	Nivel de batería		Obesidad

⚠️ PREPARACIÓN ANTES DEL USO

Cargar la batería para el primer uso.

Para cargar la báscula, enchufe el cable suministrado (para utilizar con un cargador USB, no suministrado) en el conector situado en el lateral de la báscula.

⚠️ Cargue la báscula cuando aparezca



Una vez finalizada la carga, desenchufe el cargador. No se recomienda dejar el producto cargando durante demasiado tiempo, ya que podría dañar la batería.

Si tiene alguna dificultad o necesita más información, puede encontrar nuestro centro de ayuda escaneando el código QR de al lado con su smartphone. Si no encuentra la respuesta a su pregunta, también puede ponerse en contacto con nuestro Servicio Posventa: support.es@terraillon.com



BÁSCULA DE MASA GRASA

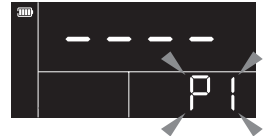
INSTRUCCIONES DE USO

Introducción de datos personales

Encender la báscula ejerciendo presión sobre la plataforma. Introduzca los datos personales (género/edad/estatura) antes de usarla. Puede introducir los datos de 8 usuarios distintos.

1. Pulse el botón SET para acceder al modo de configuración

- El símbolo Pn que parpadea (siendo n un número entre 1 y 8) se refiere al número de perfil.
- Pulse ▲ y ▼ para cambiar el perfil numérico y luego pulse SET para confirmar. La báscula volverá al modo de pesaje después de terminar el ajuste.



2. Introduzca el género: pulse ARRIBA, ABAJO (seleccione uno de los 2 perfiles propuestos: 1) mujer/mujer atleta ; 2) hombre/hombre atleta) y a continuación pulse SET para confirmar.



Modo Atleta:

Un atleta es considerado como una persona que hace 6 horas o más por semana de actividad. Estas personas deben seleccionar el Modo Atleta para obtener los resultados de medición más precisos. El analizador de grasa corporal no está calibrado para los atletas profesionales o culturistas.

3. Introduzca la estatura: pulse ARRIBA, ABAJO y, a continuación, pulse SET para confirmar.



4. Introduzca la edad: pulse ARRIBA, ABAJO y, a continuación, pulse SET para confirmar.



5. Seleccione o elimine el modo de atleta: pulse el botón ARRIBA o ABAJO, luego pulse SET para confirmar.

Unidad de medida

La unidad de medida por defecto es el "Kilogramo". Para seleccionar la unidad deseada (kg, lb o st), pulse brevemente el botón situado junto al conector hasta que la unidad deseada aparezca. La unidad queda seleccionada.

Inicialización


Presione el centro de la plataforma y retire el pie. Aparecerá "0.0" en la pantalla.

La báscula se apaga y queda lista para su uso. Este proceso de inicialización debe repetirse si se desplaza la báscula. En todos los demás casos, suba directamente a la báscula.

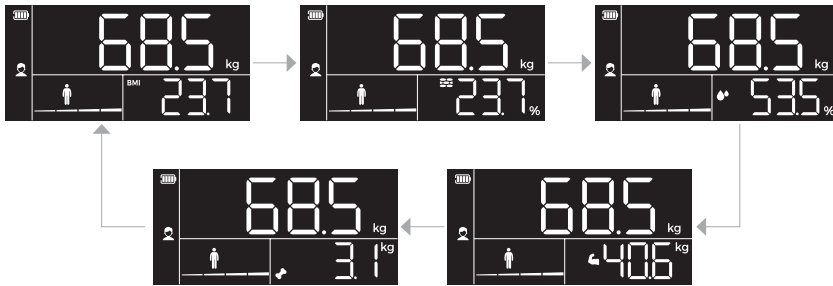
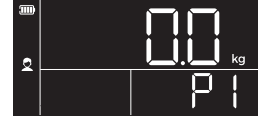


BÁSCULA DE MASA GRASA

Pesar y medir


1. Después de configurar los datos, cuando la pantalla LCD muestre 0.0 kg, puede pesarse subiendo directamente a la placa de la báscula. El peso se mostrará en unos segundos y se reconoce al usuario.
2. Una vez que el peso sea estable, el «» que parpadea significa que la báscula está midiendo la composición corporal; se mueve de izquierda a derecha y a continuación muestra los datos.
3. Visualizar la medición

Después de la medición, si el usuario no escoge el número de usuario, la báscula identificará automáticamente a los usuarios según el peso. A continuación, la pantalla LCD muestra el IMC y las masas corporales (porcentaje de grasa, porcentaje de agua, masa muscular y masa ósea) durante tres veces.



Repita el procedimiento para un segundo usuario, o para cambiar los detalles del usuario.

Identifica automáticamente la medición del usuario.

1. Cuando el usuario se suba directamente en la báscula, esta se encenderá y bloqueará el peso.
2. Cuando el peso sea estable, se mostrará un «» en movimiento, lo que significa que está teniendo lugar la medición. Si puede identificar al usuario con éxito, mostrará la medición. Si detecta varios pesos similares, el número de perfil parpadea. Utilice los botones ARRIBA y ABAJO para seleccionar el número de usuario y, a continuación, pulse SET. Una vez seleccionado el usuario, se mostrarán las mediciones y, a continuación, el aparato se apagará. Si no selecciona un usuario en 10 segundos, el peso se mostrará durante unos segundos y luego la unidad se apagará (el peso no se asignará a un usuario).
3. Si se produce un error o no puede identificar al usuario, mostrará el peso actual y se apagará.

INDICADORES DE ADVERTENCIA



Sobrecarga :
retire el peso inmediatamente.



Batería baja,
cargue la balanza.



Fallo al emparejar la báscula
con el smartphone.

BÁSCULA DE MASA GRASA

INFORMACIONES IMPORTANTES DE CONOCER ANTES DE UTILIZAR

SU IMPEDANCÍMETRO

1. ¿Qué es el Índice de Masa Corporal (IMC)?

- Adultos de 19 a 99* años:

Es la proporción entre el peso y la estatura de una persona. El índice se emplea para evaluar la corpulencia de una persona. Cálculo: $IMC = \text{peso (kg)} / [\text{Estatura(m)}]^2$

* En los adultos mayores de 65 años, la clasificación del IMC puede resultar inexacta. No obstante, el uso de la báscula no presenta ningún riesgo para la salud.

> 30	De 25 a 29,9	De 18,5 a 24,9	< 18,5
Obeso	Sobrepeso	Normal	Delgado

2. ¿Qué es el monitor de masa corporal bioeléctrico?

La impedancia bioeléctrica es la resistencia que opone en cuerpo humano al paso de la corriente eléctrica. Todas las básculas con monitor de masa corporal se basan en el mismo principio de funcionamiento, que consiste en medir la impedancia bioeléctrica del cuerpo humano y combinarla con los parámetros morfométricos del individuo (altura, peso, sexo, edad, etc.) para deducir la cantidad de masa grasa probable basándose en datos clínicos.

3. ¿Porqué es importante controlar el porcentaje de grasa (%BF) en el cuerpo?

El peso total determina generalmente si una persona es obesa o no. El cambio de peso de por sí no indica si lo que ha variado es la masa adiposa (cantidad de grasa) o la masa muscular. Cuando se quiere controlar su peso, es preferible mantener su masa muscular e ir perdiendo grasa. Por eso controlar el porcentaje de grasa es una etapa importante para una buena gestión de su peso y una buena salud. El porcentaje de grasa ideal cambia según la edad y el sexo.

Podemos remitirnos a la siguiente tabla:

Norma para los hombres

Medida	Edad				
	20-29	30-39	40-49	50-59	60+
Baja	< 13 %	< 14 %	< 16 %	< 17 %	< 18 %
Optimal	14-20 %	15-21 %	17-23 %	18-24 %	19-25 %
Media	21-23 %	22-24 %	24-26 %	25-27 %	26-28 %
Alta	> 23 %	> 24 %	> 26 %	> 27 %	> 28 %

Norma para las mujeres

Medida	Edad				
	20-29	30-39	40-49	50-59	60+
Baja	< 19 %	< 20 %	< 21 %	< 22 %	< 23 %
Optimal	20-28 %	21-29 %	22-30 %	23-31 %	24-32 %
Media	29-31 %	30-32 %	31-33 %	32-33 %	33-35 %
Alta	> 31 %	> 32 %	> 33 %	> 34 %	> 35 %

BÁSCULA DE MASA GRASA

4. Cómo se calcula el porcentaje de grasa en el cuerpo

El porcentaje de grasa se mide con un método llamado Análisis de Impedancia Bioeléctrica (BIA). Desde los años 70, se puede utilizar el método BIA para medir el porcentaje de grasa, pero los consumidores tuvieron que esperar éstos últimos años para verse proponer, con éxito, esta tecnología bajo la forma de una báscula compacta. El principio de la tecnología BIA es el siguiente: se envía en el cuerpo una corriente eléctrica de poca intensidad. Esta corriente es muy baja y no presenta peligro alguno para el organismo. Según la masa adiposa del individuo, la corriente circulará con mas o menos resistencia. La resistencia que encuentra la corriente para circular por el cuerpo se llama "Impedancia eléctrica". De este modo, midiendo la impedancia eléctrica y tratando este dato con un algoritmo (fórmula patentada), se puede calcular el porcentaje de grasa contenida en el cuerpo.

Recuerde que le porcentaje de grasa calculado por la báscula solo es una aproximación fiable de su masa adiposa real. Existen métodos clínicos para calcular la masa adiposa que pueden serle prescritos por su médico.

5. ¿Porqué es importante controlar el porcentaje de agua (%TBW) en el cuerpo??

El agua es un elemento esencial del organismo, y su tasa es uno de los indicadores de nuestro estado de salud. El agua representa entre el 50 y el 70% del peso corporal. Se encuentra en mayores proporciones en los tejidos magros que en los tejidos adiposos. El agua es el elemento en el cual se desarrollan las reacciones bioquímicas que regulan las funciones del organismo. Los residuos celulares son transportados por el agua para ser evacuados en la orina y el sudor. El agua da forma a las células, ayuda a mantener la temperatura del cuerpo, proporciona la humedad necesaria para la piel y las mucosas, protege los órganos vitales, lubrica las articulaciones y es un componente de numerosos fluidos corporales. La tasa de agua varía según el nivel de hidratación del organismo y su estado de salud. Medir el porcentaje de agua puede ser un instrumento útil para mantener un buen estado de salud. Al igual que la evaluación de la tasa de grasa, la función %TBW de la báscula se calcula por el método de BIA. La evaluación del porcentaje de agua puede variar según el nivel de hidratación, es decir según la cantidad de agua que ha bebido o perdido en sudor justo antes de la medida. Para mayor precisión, evite las fluctuaciones importantes de su nivel de hidratación justo antes de la medida. La evaluación del porcentaje de agua dada por la báscula también perderá en precisión en el caso de las personas con enfermedades que generan retención de agua en el cuerpo. El porcentaje ideal de agua de un individuo varía según la edad y el sexo.

Podemos remitirnos al gráfico y la tabla siguientes:

	% de Masa Adiposa	% óptimo de Agua en el Cuerpo
Hombres	4 a 14 %	70 a 63 %
	15 a 21 %	63 a 57 %
	22 a 24 %	57 a 55 %
	25 % y más	55 a 37 %
Mujeres	4 a 20 %	70 a 58 %
	21 a 29 %	58 a 52 %
	30 a 32 %	52 a 49 %
	33 % y más	49 a 37 %

Recuerde que le porcentaje de agua calculado por la báscula solo es una aproximación fiable de su porcentaje de agua real. Existen métodos clínicos para calcular el porcentaje de agua en el cuerpo que pueden serle prescritos por su médico.

BÁSCULA DE MASA GRASA

6. ¿Cuándo debo utilizar las funciones de cálculo de la masa adiposa y del porcentaje de agua de la báscula?

Para una precisión óptima, se recomienda utilizar las funciones de cálculo de la masa adiposa y del porcentaje de agua cada día a la misma hora, por ejemplo por la mañana antes de desayunar. También permite evitar fluctuaciones del nivel de hidratación del cuerpo justo antes de la medida. Es preferible establecer sus propios valores de referencia de la masa adiposa y del porcentaje de agua y controlar sus variaciones, mas que simplemente comparar sus porcentajes con las medias de la población.

7. ¿Porque es necesario integrar un modo "atleta" en un impedanciómetro?

Se ha descubierto que el porcentaje de masa adiposa calculado por BIA podía resultar sobrevaluado en el caso de atletas de elite adultos. Las variaciones fisiológicas de densidad muscular y el nivel de hidratación de los atletas son dos de los factores que explican esta diferencia. El modo "atleta" solo debe usarse para adultos mayores de 18 años.

8. ¿Cómo se define un atleta?

Se ha descubierto que el porcentaje de masa adiposa calculado por BIA podía resultar sobrevaluado en el caso de atletas de elite adultos. Las variaciones fisiológicas de densidad muscular y el nivel de hidratación de los atletas son dos de los factores que explican esta diferencia. El modo "atleta" solo debe usarse para adultos mayores de 18 años.

PROTECCIÓN DEL MEDIO AMBIENTE



Al final de su vida útil, debe depositar este producto en un centro de recolección previsto para reciclar los equipos eléctricos y electrónicos que ya no sirven más.

GARANTÍA

El producto está garantizado contra todo defecto de material y de fabricación. Durante el período de garantía, dichos desperfectos serán reparados gratuitamente, debiéndose presentar el comprobante de compra en caso de reclamación bajo garantía. La garantía no cubre los daños resultantes de accidentes, mala utilización o negligencia. En caso de reclamación, deberá ponerse en contacto, en primer lugar, con la tienda donde ha adquirido el producto

BALANÇA DE MASSA GORDA

Caro Cliente,

Obrigado por adquirir este produto. Desejamos-lhe uma excelente utilização. Para obter plena satisfação do produto, recomendamos que leia atentamente este folheto de instruções.

- Este dispositivo está contraindicado em qualquer pessoa ligada a um dispositivo eletrónico portátil ou implantável, ou a instrumentos.
- Qualquer informação proporcionada por este dispositivo não se destina em caso algum a tratar, curar ou prevenir qualquer tipo de doença ou maleita.

Instruções de segurança para carregar a bateria de polímero de lítio do produto :

Para sua segurança, utilize sempre um carregador/adaptador de 5V apropriado para carregar a balança. NÃO UTILIZAR um adaptador USB de carregamento rápido, pois isto pode danificar o produto.

1. Utilizar o cabo Tipo-C incluído.
2. Ligar a ficha USB-C à porta de carga na lateral da balança.
3. Ligar a extremidade USB a uma tomada USB de um computador ou adaptador de parede padrão para iniciar o carregamento.
4. Quando a balança está a carregar, o pictograma da bateria em exposição piscará. Quando completamente carregada, o indicador de bateria permanecerá estável.




NOTA :

- Deve escolher um carregador USB aprovado de um fabricante reconhecido.
- Deve carregar a balança de 3 em 3 meses.
- Carregar o produto apenas em temperaturas ambientes entre 10°C /40°F e 40°C /104°F.
- Não aquecer acima de 70°C /158°F. Não se desfazer num incêndio.
- Manter fora da luz directa do sol.
- Terraillon não assumirá qualquer responsabilidade pela má utilização do produto, tal como a utilização de uma tensão superior à indicada. A utilização indevida pode resultar em lesões graves ou perda de propriedade.
- Em casos extremos, o abuso ou uso indevido de uma bateria de lítio pode levar a uma explosão, geração de calor, fogo ou desenvolvimento de fumo.

NOTAS SOBRE SEGURANÇA

Antes de utilizar a unidade, leia cuidadosamente esta secção de modo a familiarizar-se com as suas características e operações.

- Encontra aqui uma lista dos sinais de advertência e ícones apresentados, de modo a que possa utilizar este produto correctamente e em segurança, e evitar danos no produto, riscos e lesões em si próprio e em terceiros.

 ADVERTÊNCIA DE PRECAUÇÃO	Indica a condição correcta de utilização do produto e para prevenir danos, riscos e lesões.
 IMPORTANTE PARA O UTILIZADOR	Indica elementos importantes que o utilizador deve conhecer antes de utilizar o produto.
 CUIDADOS E MANUTENÇÃO	Indica situações em que podem ocorrer danos em consequência de manuseamento incorrecto e manutenção insuficiente ou errada.

BALANÇA DE MASSA GORDA

⚠️ ADVERTÊNCIA DE PRECAUÇÃO

- Não deve ser utilizada por indivíduos portadores de pacemakers ou dispositivo eletrónico portátil, pois isto poderia provocar uma disfunção do aparelho. Caso tenha dúvidas, consulte o seu médico. Para as mulheres grávidas e as pessoas portadoras de implantes tais como próteses, dispositivos contraceptivos ou brocas, os resultados dados pela balança podem revelar-se incorrectos. Todavia, a utilização da balança não apresenta nenhum risco para a saúde.
- Não desmonte a balança dado que o manuseamento incorrecto pode causar lesões.

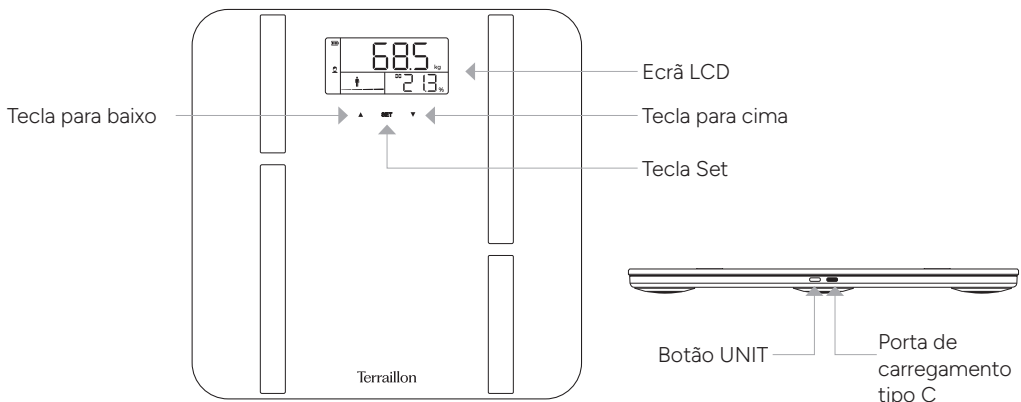
⚠️ IMPORTANTE PARA O UTILIZADOR

- O modo «Atleta» apenas é aplicável a pessoas com idade superior a 18 anos.
- As estimativas de massa gorda irão variar com a quantidade de água no organismo, podendo ser afectadas pela desidratação ou sobre-hidratação devido a factores tais como o consumo de álcool, menstruação, doença, exercício intenso, etc.
- Não utilizar em mulheres grávidas. O resultado será impreciso.

⚠️ CUIDADOS E MANUTENÇÃO

1. Não desmonte a balança a não ser para substituir as pilhas; esta não contém peças possíveis de reparar pelo utilizador. Poderão ocorrer danos na balança em resultado de manuseamento incorrecto.
2. Limpe a balança após a utilização com um pano húmido. Não utilize solventes nem mergulhe a unidade dentro de água.
3. Evite a vibração excessiva ou impacto, por exemplo deixar cair a balança no chão.
4. Para as estimativas da gordura corporal e da água corporal, o indivíduo deve estar sempre descalço sobre os eléctrodos.

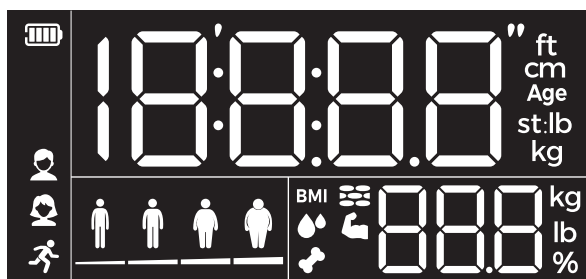
DESCRIÇÃO GERAL



Terraillon.

BALANÇA DE MASSA GORDA

VISOR LCD



Age	Idade	cm	Altura
	Homem/Mulher	ft	
	Massa muscular %	kg	Peso
	Massa óssea kg	lb	
	Massa hídrica %	st:lb	
	Massa gorda %		Baixo peso
	Modo Atleta		Peso normal
BMI	Índice de massa corporal		Excesso de peso
	Nível da bateria		Obeso

PREPARAÇÃO ANTES DA UTILIZAÇÃO

Carregamento da bateria na primeira utilização.

Para carregar a balança, ligue o cabo fornecido (a utilizar com um carregador USB, não fornecido) ao conetor situado na parte lateral da balança.

Carregue a sua balança quando aparecer no visor.

Quando o carregamento estiver concluído, desligue o carregador. Não é recomendável deixar o produto a carregar durante demasiado tempo, pois pode danificar a bateria.

Em caso de dificuldade ou para obter outras informações, aceda ao nosso centro de ajuda lendo o código QR ao lado com o seu smartphone. Se não encontrar a resposta à sua questão, também pode contactar o nosso Serviço Pós-venda: support.pt@terraillon.com



BALANÇA DE MASSA GORDA

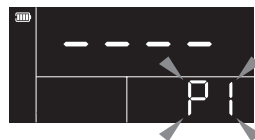
INSTRUÇÕES DE UTILIZAÇÃO

Introduzir os seus dados pessoais

Ligar a balança exercendo pressão sobre a plataforma. Defina os dados pessoais (género/idade/altura) antes de usar; permite definir dados para 8 utilizadores.

1. Prima "SET" para entrar no modo de configuração:

- O Pn (n pode ser 1~12) a piscar indica o número do perfil.
- Prima ▲ ou ▼ para alterar o número do perfil prima "SET" para confirmar. A balança voltará à modalidade de pesagem no final da definição.



2. Definir o género: prima CIMA, BAIXO (selecione um dos 2 perfis propostos: 1-mulher/mulher atleta ; 2-homem/homem atleta) e, em seguida, prima SET para confirmar.



Modo de atleta:

Um atleta é considerado uma pessoa que pratica 6 horas ou mais de atividade por semana. Estes indivíduos devem selecionar o Modo Atleta para obterem resultados de medição mais precisos.

3. Definir a altura: Prima CIMA, BAIXO e, em seguida, prima SET para confirmar.



4. Definir a idade: Prima CIMA, BAIXO e, em seguida, prima SET para confirmar.



5. Selecione ou remova o modo atleta: pressione o botão UP ou DOWN, depois pressione SET para confirmar.

Unidade de medida

A unidade de medida predefinida é o "Quilograma". Para selecionar a unidade pretendida (kg, lb ou st), prima de forma breve o botão situado ao lado do conector até aparecer a unidade pretendida. A unidade fica então selecionada.

Inicialização

Prima o centro da plataforma e retire o pé. Aparece a indicação "0.0".

A balança desliga-se e está pronta a ser utilizada. Este processo de inicialização deve ser repetido se a balança for deslocada. Em todas as outras ocasiões, deve pisar diretamente na balança.

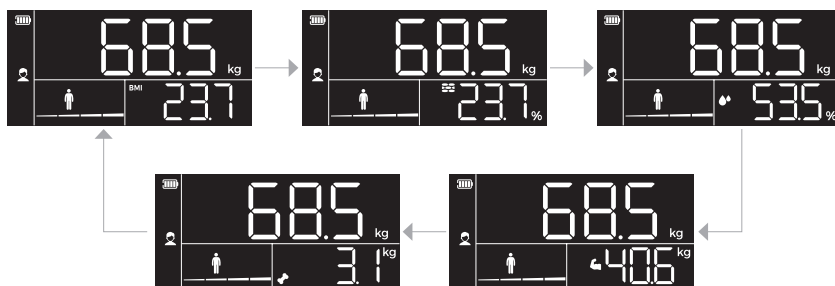


BALANÇA DE MASSA GORDA

Para pesar e medir.

1. Depois de definir os dados, quando o LCD mostrar 0.0 kg, pode subir diretamente para a plataforma da balança; o valor do peso será apresentado após alguns segundos e o utilizador é reconhecido
2. Quando o peso estabilizar, um "♀" intermitente indica que a balança está a medir composição corporal; o símbolo "♂" move-se da esquerda para a direita e, em seguida, mostra os dados.
3. Visualizar a medição

Depois da medição, se o utilizador não selecionar o número de utilizador, a balança identificará automaticamente o utilizador de acordo com o peso. O ecrã LCD apresenta então o IMC e as massas corporais (percentagem de gordura, percentagem de água, massa muscular e massa óssea) durante três vezes.



Repetir o procedimento para um segundo utilizador ou para alterar os dados do utilizador.

Identificação automática da medição do utilizador.

1. Quando o utilizador sobe diretamente para a balança, esta liga-se e bloqueia o peso.
2. Quando o peso estabiliza, o símbolo "♂" em movimento indica que está a medir. Se a balança conseguir identificar o utilizador com êxito, mostrará a medição. Se detetar vários pesos semelhantes, o número do perfil fica intermitente. Use os botões UP e DOWN para selecionar o número de usuário, depois pressione SET. Uma vez selecionado o usuário, as medidas serão exibidas e então a unidade será desligada. Se você não selecionar um usuário dentro de 10 segundos, o peso será exibido por alguns segundos e então a unidade será desligada (o peso não será atribuído a um usuário).
3. Se ocorrer um erro ou se não for possível identificar o utilizador, a balança apresenta o peso e desliga-se.

INDICADORES DE ALERTA



Sobrecarga :
retire o peso imediatamente.



Bateria fraca,
carregar a balança.



Falha no emparelhamento
da balança com o
seu smartphone.

BALANÇA DE MASSA GORDA

INFORMAÇÕES IMPORTANTES A CONSIDERAR ANTES DE UTILIZAR

A BALANÇA IMPEDANCÍMETRO

1. O que é o Índice de Massa Corporal (IMC)?

- Para os adultos dos 19 aos 99* anos :

É o rácio entre o peso e a altura da pessoa. Este índice é utilizado para avaliar a corpulência da pessoa.

Cálculo : $IMC = \text{peso (kg)} / [\text{Altura(m)}]^2$

* Para os adultos com mais de 65 anos, a classificação do IMC pode revelar-se inexacta. Todavia a utilização da balança não representa nenhum risco para a saúde.

> 30	Entre 25 e 29,9	Entre 18,5 e 24,9	< 18,5
Obeso	Peso em excesso	Normal	Magro

2. O que é a impedância bioeléctrica?

A impedância bioeléctrica é a resistência que o corpo humano impõe à passagem de uma corrente eléctrica. Todas as balanças com impedancímetro funcionam fundamentalmente de acordo com um mesmo princípio que consiste em medir a impedância bioeléctrica do corpo humano e em combinar o resultado dessa medição com parâmetros morfométricos (altura, peso, sexo, idade, etc...) para deduzir a sua quantidade de massa gorda estimada baseada nas medições clínicas.

3. Por que é importante vigiar a taxa de massa gorda?

O peso é um indicador útil, mas não o suficiente para vigiar a sua forma física. A evolução da mudança de peso, por si só, não indica se foi o peso da massa gorda ou da massa muscular que mudou. Para a gestão do peso, é preferível manter a massa muscular e perder a massa gorda. Portanto, vigiar a taxa de massa gorda no corpo é um passo importante para uma gestão bem sucedida do peso e para uma boa saúde física.

A taxa de massa gorda ideal de uma pessoa varia consoante a idade e o género.

O quadro abaixo pode servir de orientação:

Norma para os homens

Classificação	Idade				
	20-29	30-39	40-49	50-59	60+
Baixa	< 13 %	< 14 %	< 16 %	< 17 %	< 18 %
Ideal	14-20 %	15-21 %	17-23 %	18-24 %	19-25 %
Média	21-23 %	22-24 %	24-26 %	25-27 %	26-28 %
Elevada	> 23 %	> 24 %	> 26 %	> 27 %	> 28 %

Norma para as mulheres

Classificação	Idade				
	20-29	30-39	40-49	50-59	60+
Baixa	< 19 %	< 20 %	< 21 %	< 22 %	< 23 %
Ideal	20-28 %	21-29 %	22-30 %	23-31 %	24-32 %
Média	29-31 %	30-32 %	31-33 %	32-33 %	33-35 %
Elevada	> 31 %	> 32 %	> 33 %	> 34 %	> 35 %

BALANÇA DE MASSA GORDA

4. Como é calculada a taxa de massa gorda?

A taxa de massa gorda é calculada através de um método chamado de análise de impedância bioelétrica (BIA). É emitida uma corrente eléctrica (**sem perigo**) de um pé para o outro. Quando a corrente encontra células gordas, abranda. Esta resistência chama-se impedância. Por conseguinte, ao medir a impedância eléctrica e ao aplicar um algoritmo aos dados, é possível calcular uma estimativa da taxa de massa gorda.

Note-se que a taxa de massa gorda calculada com a balança representa apenas uma estimativa aproximada da sua massa gorda real. Há métodos clínicos para o cálculo da massa gorda que podem ser prescritos pelo seu médico.

5. Por que é importante vigiar a taxa de massa hídrica total no corpo?

A água é um composto essencial do corpo e o seu nível é um dos indicadores de saúde. A água representa cerca de 50 a 70% do peso corporal. Tem uma presença proporcionalmente superior nos tecidos magros em relação à sua presença nos tecidos adiposos. A água é uma substância necessária às reacções bioquímicas que regulam as funções do corpo. A água dá forma às células, permite manter a temperatura do corpo, assegura a hidratação da pele e das mucosas, protege os órgãos vitais, lubrifica as articulações e faz parte de vários fluidos corporais. A quantidade de água no corpo varia consoante o nível de hidratação do corpo e o estado de saúde. Vigiar o nível de massa hídrica pode constituir uma ferramenta útil para a manutenção da saúde. Tal como no cálculo da massa gorda, a função para medir a taxa de massa hídrica total deste impedancímetro baseia-se no método BIA.

A taxa de massa hídrica total pode variar consoante o seu nível de hidratação, nomeadamente a quantidade de água que bebeu ou a quantidade de suor que eliminou mesmo antes da medição. Para uma melhor precisão, evite qualquer variação do nível de hidratação antes da medição. A precisão da balança no cálculo da taxa de massa hídrica total diminuirá também nas pessoas com patologias e que tenham tendência para acumular água no corpo.

A taxa de massa hídrica total ideal de uma pessoa varia consoante a idade e o género.

O quadro de correspondência abaixo pode servir de orientação:

	Taxa de massa gorda	Taxa de massa hídrica total ideal
Homens	4 a 14 %	70 a 63 %
	15 a 21 %	63 a 57 %
	22 a 24 %	57 a 55 %
	≥ 25 %	55 a 37 %
Mulheres	4 a 20 %	70 a 58 %
	21 a 29 %	58 a 52 %
	30 a 32 %	52 a 49 %
	≥ 33 %	49 a 37 %

Note-se que a taxa de massa hídrica total calculada com a balança representa apenas uma estimativa aproximada da sua massa hídrica total. Há métodos clínicos para o cálculo da massa gorda que podem ser prescritos pelo seu médico.

BALANÇA DE MASSA GORDA

6. Quando devo utilizar as funções de massa gorda e hídrica?

Para obter o máximo de precisão e repetibilidade, recomenda-se que as funções de massa gorda e hídrica sejam utilizadas na mesma altura do dia (por exemplo: de manhã, antes do pequeno-almoço) e que sejam evitadas variações do nível de hidratação do corpo antes da medição. Recomendamos que estabeleça o seu próprio valor de referência para a taxa de massa gorda e hídrica e que acompanhe as suas alterações, em vez de comparar apenas os seus valores com o valor normal da população.

7. Por que é necessário o modo Atleta num impedancímetro?

O cálculo da massa gorda, efectuado com a ajuda do método BIA, pode fazer uma estimativa por excesso da taxa de massa gorda dos atletas adultos de alto nível. Nos atletas, as variações fisiológicas da densidade óssea e do nível de hidratação são duas das razões apresentadas para justificar a diferença. O modo Atleta só pode ser seleccionado por adultos com idade igual ou superior a 18 anos.

8. Definição de atleta

Os investigadores estão de acordo quanto à possibilidade de se utilizar uma dimensão quantitativa na definição de atleta. Por exemplo, um atleta pode ser definido como uma pessoa que treina, no mínimo, três vezes por semana durante duas horas de cada vez para melhorar as competências específicas exigidas na realização do desporto e/ou actividade específica.

PROTECÇÃO DO AMBIENTE



No fim da vida útil, depositar este produto num ponto de recolha destinado à reciclagem dos resíduos de equipamentos eléctricos e electrónicos.

GARANTIA

Este produto está garantido contra qualquer defeito de material e de fabrico. Durante a validade da garantia, tais defeitos serão reparados gratuitamente (em caso de reclamação sob garantia, a prova de compra deverá ser apresentada). Esta garantia não cobre os danos resultantes de acidentes, utilização indevida ou negligência. Em caso de reclamação, contactar em primeiro lugar a loja onde efectuou a compra.

KROPSFEDTVÆGT

Kære kunde,

Du har lige købt dette produkt, og det vi takker dig for. For at få fuld tilfredshed med dit produkt, anbefaler vi, at du læser denne brugsanvisning omhyggeligt.

- Brug ikke dette produkt, hvis du har pacemaker eller implanteret elektronisk udstyr.
- Oplysningerne fra denne anordning er på ingen måde beregnet til at behandle, ! helbrede eller forebygge nogen sygdom.

Sikkerhedsinstruktioner til opladning af produktets lithium-ion-polymer-batteri :

For din sikkerheds skyld skal du altid bruge en passende 5V oplader/adapter til at oplade vægten. BRUG IKKE en hurtigopladende USB-adapter adapter, da det kan beskadige produktet.

1. Brug det medfølgende Type-C-kabel.
2. Tilslut USB-C-stikket til opladningsporten på siden af vægten.
3. Tilslut USB-enden til et USB-stik på en computer eller en standard vægadapter for at starte opladningen.
4. Når vægten oplades, blinker batteriikonet på displayet. Når den er fuldt opladet, forbliver batteriindikatoren konstant.




BEMÆRK :

- Du skal vælge en kvalificeret USB-oplader fra en anerkendt producent.
- Du skal oplade vægten hver 3. måned.
- Oplad kun produktet ved omgivelsestemperaturer mellem 10 °C og 40 °C.
- Må ikke opvarmes til over 70°C /158°F. Må ikke smides i en brand.
- Må ikke udsættes for direkte sollys.
- Terrailon påtager sig intet ansvar for forkert brug af produktet, såsom brug af højere spænding end angivet. Misbrug kan resultere i alvorlig personskade eller tab af ejendom.
- I ekstreme tilfælde kan misbrug eller forkert brug af et litiumbatteri føre til eksplosion, varmeudvikling, brand eller røgudvikling.

BEMÆRKNINGER OM SIKKERHED

Læs dette afsnit omhyggeligt for at gøre dig bekendt med funktioner og betjening, før du bruger enheden.

- Advarselsskiltene og eksempelikonerne, der vises her, er angivet, så du kan bruge dette produkt sikkert og korrekt samt for at forhindre produktskade, risiko og personskade for dig eller andre.

 FORSIGTIG ADVARSEL	Angiver de rigtige betingelser for at bruge produktet og forhindre skaderisiko og personskade.
 VIGTIGT FOR BRUGERE	Angiver de vigtige elementer, som brugerne skal læse, før de bruger produktet.
 PLEJE OG VEDLIGEHOLDELSE	Angiv forhold, hvor der kan opstå risiko for skader som følge af.

KROPSFEDTVÆGT

⚠ FORSIGTIGHEDSADVARSEL

- Brug ikke vægten på personer, der har en pacemaker eller en implanterbar elektronisk enhed. Det kan få apparatet til at fungere dårligt. Hvis du er i tvivl, bedes du kontakte din læge. For gravide kvinder og personer, der har kropsimplantater såsom kunstige lemmer, præventionsmidler, metalplader eller skruer, kan de resultater, der gives af kropsfedtmåleren, være unøjagtige. Der er dog ingen sundhedsrisiko forbundet med at bruge Body Fat Analyzer.
- Skil ikke vægten ad, da forkert håndtering kan forårsage personskade.

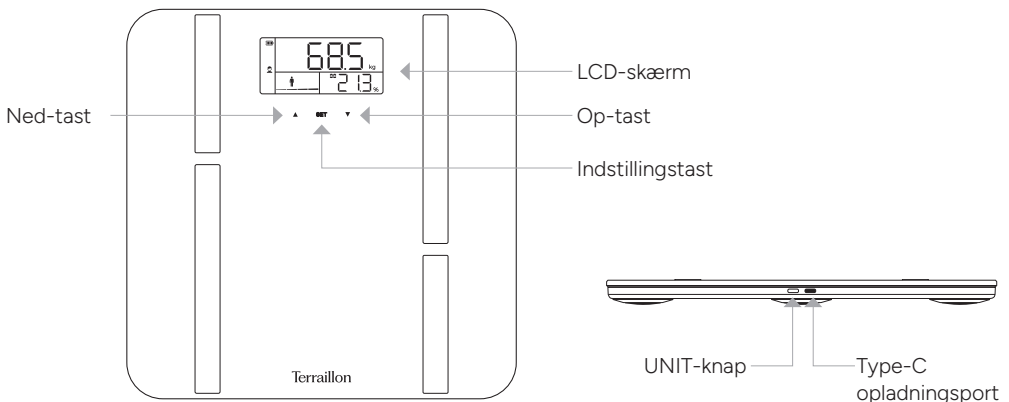
⚠ VIGTIGT FOR BRUGERNE

- "Atlet"-tilstanden gælder kun for personer på 18 år eller derover.
- Estimerer af kropsfedtprocent vil variere med mængden af vand i kroppen og kan påvirkes af dehydrering eller overhydrering på grund af faktorer som alkoholforbrug, menstruation, sygdom, træning osv.
- Må ikke bruges på gravide kvinder. Resultatet er unøjagtigt.

⚠ PLEJE OG VEDLIGEHOLDELSE

1. Vægten må ikke skilles ad; den indeholder ingen dele, der kan repareres af brugeren. Vægten kan blive beskadiget som følge af forkert håndtering.
2. Rengør vægten efter brug med en fugtig klud. Brug ikke opløsningsmidler og nedsenk ikke enheden i vand.
3. Undgå at udsætte vægten for voldsomme stød eller vibrationer, f.eks. ved at tabe den på gulvet.
4. Ved estimering af kropsfedt og kropsvand skal forsøgspersonen altid være barfodet på elektroderne.

PRODUKTOVERSIGT

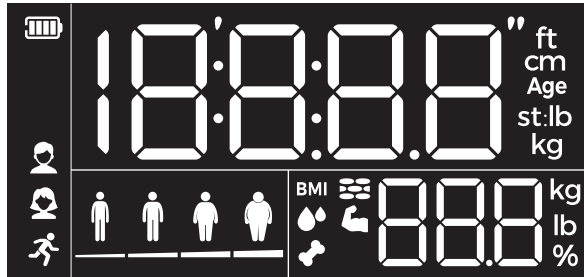


Terraillon.

DA

KROPSFEDTVÆGT

LCD-SKÆRM



Age	Alder	cm	Højdeenhed
	Køn	ft	
	Kroppens muskler %	kg	Vægtenhed
	Kroppens knogler kg	lb	
	Hydrering af kroppen %	st./lb	
	Kropsfedt %		Undervægtig
	Atlet tilstand		Normalvægtig
BMI	Kropsmasseindeks		Overvægtig
	Batteriniveau		Overvægtig

⚠ FORBEREDELSE FØR BRUG

Opladning af batteriet ved første gangs brug.

For at oplade vægten skal du sætte det medfølgende kabel (til brug sammen med en USB-oplader, medfølger ikke) i stikket på siden af vægten.

⚠ Oplad vægten, når der vises.



Når opladningen er færdig, skal du tage stikket ud af stikkontakten. Det anbefales ikke at lade produktet oplade i for lang tid, da det kan beskadige batteriet.

Hvis du har problemer eller brug for mere information, kan du finde vores hjælpecenter ved at scanne QR-koden overfor med din smartphone. Hvis du ikke kan finde svar på dit spørgsmål, kan du også kontakte vores eftersalgsservice: support.dk@terraillon.com



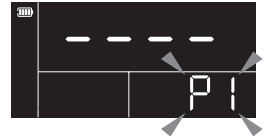
KROPSFEDTVÆGT

BRUGSANVISNING

Indtastning af personlige oplysninger.

Tænd for vægten ved at trykke på platformen. Indstil personlige data (køn/alders/statur) før brug, den kan indstille 8 brugeres data.

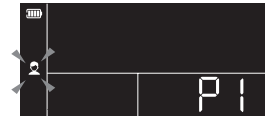
- Tryk på "set" for at gå ind i opsætningstilstanden:
 - Den blinkende Pn (n kan være 1~8) betyder profilnummer.
 - Tryk på ▲ & ▼ for at ændre profilnummeret, og tryk derefter på knappen SET" for at bekræfte.



- Indstil kønnet: Tryk på OP, NED (kan vælge kvindelig/kvindelig atlet, mandlig/mandlig atlet), og tryk derefter på SET for at bekræfte.

Atlet-tilstand:

En atlet betragtes som en person, der er aktiv 6 timer eller mere om ugen. Disse personer bør vælge Athlete Mode for at få de mest nøjagtige måleresultater. kropsfedtanalysatoren er ikke kalibreret til professionelle atleter eller bodybuildere.



- Indstil staturen: Tryk på UP, DOWN, og tryk derefter på SET for at bekræfte.



- Indstil alder: Tryk på UP, DOWN, og tryk derefter på SET for at bekræfte.



- Vælg eller fjern atlettilstand: Tryk på OP eller NED, og tryk derefter på SET for at bekræfte.

Måleenhed

Standardmåleenheden er "Kilogram". For at vælge den ønskede enhed (kg, lb eller st) skal du trykke kortvarigt på knappen ved siden af stikket, indtil den ønskede enhed vises. Enheden er derefter valgt.

Initialisering

Tryk på platformens midte, og fjern foden. "0.0" vil blive vist.

Vægten slukker og er nu klar til brug. Denne initialiseringsproces skal gentages, hvis vægten flyttes. På alle andre tidspunkter skal du træde lige op på vægten.

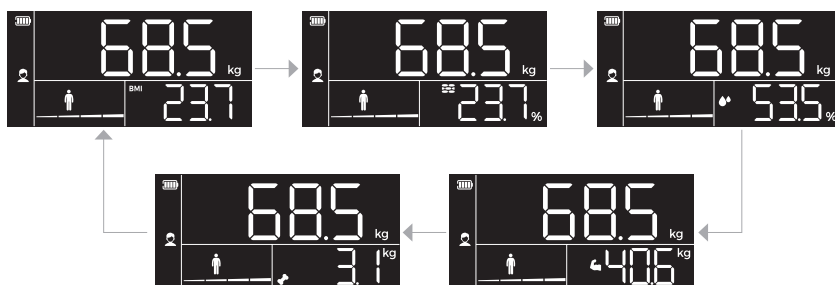


KROPSFEDTVÆGT

At veje og måle

1. Efter opsætning af data, når LCD viser 0,0 kg, kan du veje eller stå direkte på vægtplatformen, vægtværdien vil blive vist efter et par sekunder, og brugeren genkendes.
2. Når vægten er stabil, betyder det blinkende "♂", at vægten måler kropssammensætningen, "♂"-signalet bevæger sig fra venstre mod højre én gang, og viser derefter data.
3. Visning af målingen

LCD-skærmen viser derefter BMI og kropsmasse (fedtprocent, vandprocent, muskelmasse og knoglemasse) tre gange.



Gentag proceduren for en anden bruger, eller for at ændre brugeroplysninger.

Identificer automatisk brugermålingen.

1. Når brugeren stiller sig direkte på vægten, tænder den og låser vægten.
2. Når vægten er stabil, bevæger displayet sig til "♂", hvilket betyder, at den måler. Hvis den kan identificere brugeren, vil den vise målingen. Hvis den registrerer flere lignende vægte, blinker profilnummeret. Brug knapperne OP og NED til at vælge brugernummeret, og tryk derefter på SET. Når du har valgt brugeren, vil målingerne blive vist, og derefter slukker enheden. Hvis du ikke vælger en bruger inden for 10 sekunder, vises vægten i et par sekunder, og derefter slukker enheden (vægten tildeles ikke en bruger).
3. Hvis der opstår en fejl, eller den ikke kan identificere brugeren, vil den vise den aktuelle vægt og slukke.

ADVARSELSINDIKATORER



Overbelastning:
fjern vægten med det samme.



Lavt batteri,
oplad vægten.



Vægten kan ikke parres
med din smartphone.

DA

KROPSFEDTVÆGT

BESKYTTELSE AF MILJØET



Når produktet er udtjent, skal det afleveres på et indsamlingssted af elektrisk og elektronisk udstyr til genbrug.

GARANTI

Denne vægt er garanteret mod materiale- og fabrikationsfejl. I garantiperioden vil sådanne fejl blive repareret gratis (købsbeviset skal fremvises i tilfælde af et garantikrav). Garantien dækker ikke skader påført som følge af uheld, forkert anvendelse eller forsømmelighed. I tilfælde af klager skal du først kontakte den butik, hvor du købte enheden

VÅG FÖR KROPPSFETT

Kära kund;

Tack för att du köpt denna produkt. Vänligen läs dessa instruktioner noggrant för att dra full nytta av din produkt

- Använd inte denna produkt om du använder pacemaker eller en implanterad elektronisk enhet.
- All information som tillhandahålls av denna enhet är inte på något sätt avsedd att ! behandla, bota eller förhindra sjukdom.

Säkerhetsanvisningar för laddning av enhetens litiumbatteri :

För din säkerhet ska du alltid använda en lämplig 5V-laddare/adapter för att ladda vågen. ANVÄND INTE en USB-adapter för snabbbladdning eftersom detta kan skada produkten.

1. Använd den medföljande Type-C-kabeln.
2. Anslut USB-C-kontakten till laddningsporten på sidan av vågen.
3. Anslut USB-änden till ett USB-uttag på en dator eller en vanlig väggadapter för att börja ladda.
4. När vågen laddas blinkar batteripictot på displayen. När den är fulladdad kommer batteriindikatorn att vara konstant.




OBS:

- Du måste ladda vågen var tredje månad.
- Ladda produkten endast i omgivningstemperaturer mellan 10 °C och 40 °C.
- Värm inte över 70°C /158°F. Släng inte i en eldsvåda.
- Utsätt inte produkten för direkt solljus.
- Vi tar inget ansvar för felaktig användning av produkten, till exempel användning av högre spänning än den som anges. Felaktig användning kan leda till allvarliga personskador eller förlust av egendom.
- I extrema fall kan missbruk eller felaktig användning av ett litiumbatteri leda till explosion, värmeutveckling, brand eller rökutveckling.

ANMÄRKNINGAR OM SÄKERHET

Läs igenom detta avsnitt noggrant för att bekanta dig med funktioner och handhavande innan du använder enheten.

- De varningssignaler och exempelikoner som visas här är till för att du ska kunna använda produkten på ett säkert och korrekt sätt samt för att förhindra skador, risker och personskador på dig eller andra.

 FÖRSIKTIGHET VARNING	Ange rätt förutsättningar för att använda produkten och förhindra skaderisker och personskador.
 VIKTIGT FÖR ANVÄNDARE	Ange viktiga delar som användare bör läsa innan de använder produkten.
 SKÖTSEL OCH UNDERHÅLL	Ange frågor där risken för skador kan uppstå som ett resultat av.

VÅG FÖR KROPPSFETT

⚠ FÖRSIKTIGHETSÅTGÄRD VARNING

- Använd inte vågen på personer som har en pacemaker eller en implanterbar elektronisk enhet. Det kan leda till att enheten inte fungerar som den ska. Rådgör med din läkare i tveksamma fall. För gravida kvinnor och personer som har kroppsimplantat som proteser, preventivmedel, metallplattor eller skruvar kan resultaten från kroppsfettmätaren vara felaktiga. Det finns dock ingen hälsorisk förknippad med att använda kroppsfettanalysatorn.
- Montera inte isär vågen eftersom felaktig hantering kan orsaka personskador.

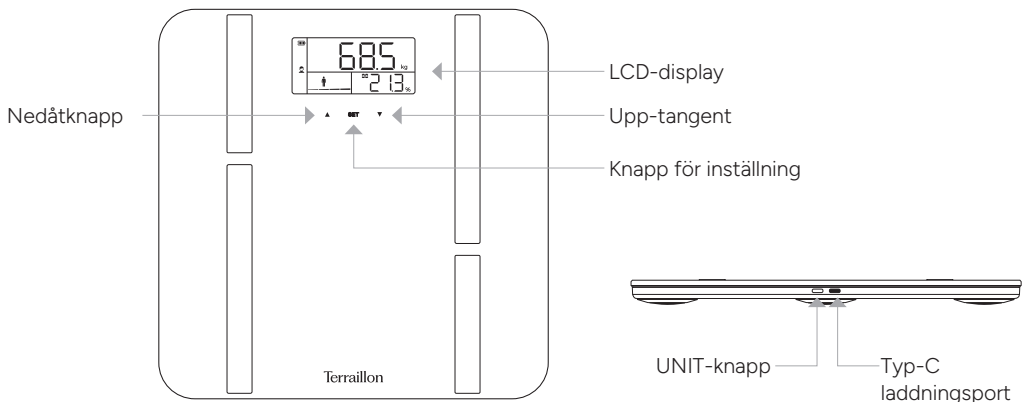
⚠ VIKTIGT FÖR ANVÄNDARE

- Läget "Atlet" är endast tillämpligt för personer som är 18 år eller äldre
- Uppskattningar av kroppsfettprocent varierar med mängden vatten i kroppen och kan påverkas av uttorkning eller övervätskning på grund av sådana faktorer som alkoholkonsumtion, menstruation, sjukdom, intensiv träning etc.
- Använd inte på gravida kvinnor. Resultatet blir felaktigt.

⚠ SKÖTSEL OCH UNDERHÅLL

1. Vågen får inte demonteras, den innehåller inga delar som kan servas av användaren. Skador på vågen kan uppstå till följd av felaktig hantering.
2. Rengör vågen efter användning med en fuktad trasa. Använd inte lösningsmedel och sänk inte ner enheten i vatten.
3. Undvik kraftiga stötar eller vibrationer mot vågen, t.ex. att tappa den i golvet.
4. För uppskattning av kroppsfett och kroppsvatten måste försökspersonen alltid vara barfota på elektroderna.

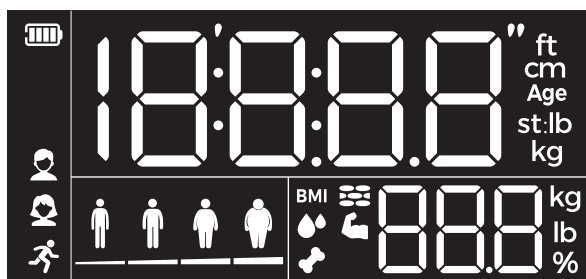
PRODUKTÖVERSIKT



Terraillon.

VÅG FÖR KROPPSFETT

LCD-DISPLAY



Age	Ålder	cm	Höjd enhet
	Kön	ft	
	Kroppens muskler %	kg	Vikt enhet
	Kroppens ben kg	lb	
	Kroppens vätskebalans i %	st:lb	
	Kroppsfett i %		Underviktig
	Atletläge		Normalviktig
BMI	Index för kroppsmassa		Övervikt
	Batterinivå		Fet

FÖRBEREDELSE FÖRE ANVÄNDNING

Laddning av batteriet vid första användningen.

För att ladda vågen, anslut den medföljande kabeln (för användning med en USB-laddare, medföljer ej) till kontakten på sidan av vågen.

Ladda vågen när visas på displayen.

När laddningen är klar kopplar du ur laddaren. Det är inte lämpligt att låta produkten stå på laddning för länge eftersom batteriet då kan skadas.

Om du har några problem eller behöver mer information kan du hitta vårt hjälpcenter genom att skanna QR-koden bredvid med din smartphone. Om du inte hittar svaret på din fråga kan du också kontakta vår kundtjänst: support.se@terraillon.com



VÅG FÖR KROPPSFETT

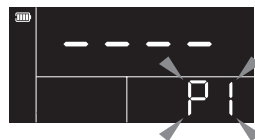
BRUKSANVISNING

För att mata in personuppgifter.

Slå på vågen genom att applicera tryck på plattformen. Ställ in personuppgifter (kön/ålder/statur) före användning, den kan ställa in 8 användares data.

1. Tryck på "set" för att komma till inställningsläget :

- Den blinkande Pn (n kan vara 1~8) betyder profilnummer.
- Tryck på ▲ & ▼ för att ändra profilnumret och tryck sedan på SET"-knappen för att bekräfta.



2. Ställ in kön: tryck på UP, DOWN (kan välja female/female athlete, male/male athlete) och tryck sedan på SET för att bekräfta.



Läge för idrottare:

En idrottare anses vara en person som är aktiv 6 timmar eller mer per vecka. Dessa personer bör välja Athlete Mode för de mest exakta mätresultaten. Kroppsfettanalysatorn är inte kalibrerad för professionella idrottare eller kroppsbyggare.

3. Ställ in statur: Tryck på UP, DOWN och sedan på SET för att bekräfta.



4. Ställ in ålder: Tryck på UP, DOWN och sedan på SET för att bekräfta.



5. Välj eller ta bort atletläget: tryck på UP eller DOWN-knappen och tryck sedan på SET för att bekräfta.

Måttenhet

Den förinställda måttenheten är "Kilogram". För att välja önskad enhet (kg, lb eller st), tryck kort på knappen bredvid kontakten tills önskad enhet visas. Enheten är då vald.

Initialisering

Tryck på plattformens mitt och ta bort foten. "0.0" kommer att visas på displayen. Vågen stängs av och är nu klar för användning. Denna initialiseringsprocess måste upprepas om vågen flyttas. Vid alla andra tillfällen kliver du rakt upp på vågen.



VÅG FÖR KROPPSFETT

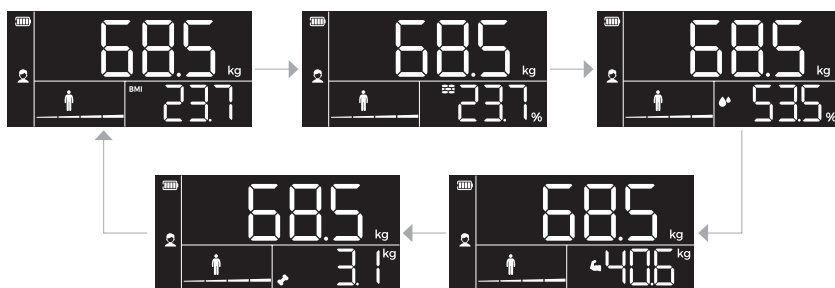
Att väga och mäta

1. Efter inställning av data, när LCD visar 0,0 kg, kan du väga eller stå direkt på vågplattformen, viktvärdet visas efter några sekunder och användaren känns igen.

2. När vikten är stabil betyder det blinkande "♏" att vågen mäter kroppssammansättningen, signalen "♏" rör sig från vänster till höger en gång och visar sedan data.

3. Visa mätningen

LCD-skärmen visar sedan BMI och kroppsmassor (fettprocent, vattenprocent, muskelmassa och benmassa) tre gånger.



Upprepa proceduren för en andra användare, eller för att ändra användaruppgifter.

Identifiera automatiskt användarens mätning.

1. När användaren står direkt på vågen slås vågen på och låser vikten.
2. När vikten är stabil visas "♏", vilket innebär att mätningen pågår. Om den kan identifiera användaren kommer den att visa mätningen. Om flera liknande vikter detekteras blinkar profilnumret. Använd knapparna UP och DOWN för att välja användarnummer och tryck sedan på SET. När du har valt användare visas mätvärdena och därefter stängs enheten av. Om du inte väljer en användare inom 10 sekunder kommer vikten att visas i några sekunder och sedan stängs enheten av (vikten kommer inte att tilldelas en användare).
3. Om det uppstår ett fel eller om den inte kan identifiera användaren kommer den att visa den aktuella vikten och stängas av.

VARNINGSIKATORER



Överbelastning:
avlägsna vikten omedelbart.



Lågt batteri,
ladda vågen.



Det går inte att para ihop
vågen med din smartphone.

VÅG FÖR KROPPSFETT

MILJÖVÅRD



Lägg använda batterier i avsedd behållare för återvinning. Blanda inte batterier från olika tillverkare och blanda inte nya och använda batterier. Lägg uttjänt produkt i återvinningskärl för hushållsapparater.

GARANTI

Produkten har garanti för material- och tillverkningsfel. Under garantiperioden repareras sådana fel utan kostnad (inköpsbevis för produkten måste visas upp vid reklamation inom garantiperioden). Garantin täcker inte skador orsakade av olyckshändelser, felaktig användning eller slarv. Vid reklamation ska du i första hand kontakta butiken där du köpte produkten.

VEKT FOR KROPPSFETT

Kjære kunde;

Takk for at du har kjøpt dette produktet. Vennligst les disse instruksjonene nøye for å få full nytte av produktet.

- Ikke bruk dette produktet hvis du har pacemaker eller implantert elektronisk utstyr.
- Informasjon som gis av dette produktet er på ingen måte ment å behandle, kurere eller ! forhindre lidelser eller sykdom.

Sikkerhetsinstruksjoner for lading av produktets litium-ion-polymerbatteri :

For din egen sikkerhets skyld må du alltid bruke en egnet 5V lader/adapter for å lade vekten. IKKE BRUK en hurtigladende USB-adapter, da dette kan adapter, da dette kan skade produktet.

1. Bruk Type-C-kabelen som følger med.
2. Koble USB-C-kontakten til ladeporten på siden av vekten.
3. Koble USB-enden til en USB-kontakt på en datamaskin eller en standard veggadapter for å starte ladingen.
4. Når vekten lades, vil batterisymbolet på displayet blinke. Når vekten er fulladet, vil batteriindikatoren forbli fast.




MERK:

- Du må velge en kvalifisert USB-lader fra en anerkjent produsent.
- Du må lade vekten hver 3. måned.
- Produktet må kun lades i omgivelsestemperaturer mellom 10 °C og 40 °C.
- Må ikke varmes opp til over 70 °C /158 °F. Må ikke kastes i ild.
- Må ikke utsettes for direkte sollys.
- Terrailon påtar seg ikke noe ansvar for feil bruk av produktet, for eksempel bruk av høyere spenning enn angitt. Feil bruk kan føre til alvorlig personskade eller tap av eiendom.
- I ekstreme tilfeller kan misbruk av et litiumbatteri føre til eksplosjon, varmeutvikling, brann eller røykutvikling.

MERKNADER OM SIKKERHET

Les dette avsnittet nøye for å gjøre deg kjent med funksjonene og betjeningen før du bruker enheten.

- Advarselsskiltene og eksempelsymbolene som vises her, er listet opp for at du skal kunne bruke dette produktet på en sikker og korrekt måte, og for å forhindre produktskader, risiko og personskader på deg eller andre.

 FORSIKTIG ADVARSEL	Angir hvordan produktet skal brukes for å unngå skaderisiko og personskader.
 VIKTIG FOR BRUKERE	Angir viktige elementer som brukeren bør lese før produktet tas i bruk.
 VEDLIKEHOLD OG VEDLIKEHOLD	Angir forhold der det er fare for skade som følge av at produktet ikke brukes på riktig måte.

VEKT FOR KROPPSFETT

⚠ ADVARSEL OM FORHOLDSREGLER

- Ikke bruk vekten på personer som har pacemaker eller implanterbar elektronisk enhet. Det kan føre til at apparatet ikke fungerer som det skal. Ta kontakt med legen din hvis du er i tvil. For gravide og personer som har implantater i kroppen, f.eks. proteser, prevensjonsmidler, metallplater eller skruer, kan resultatene fra fettvekten være **uøyaktige**. Det er imidlertid ingen helseisiko forbundet med bruk av kropps fettanalysatoren.
- Vekten må ikke demonteres, da feil håndtering kan føre til personskader.

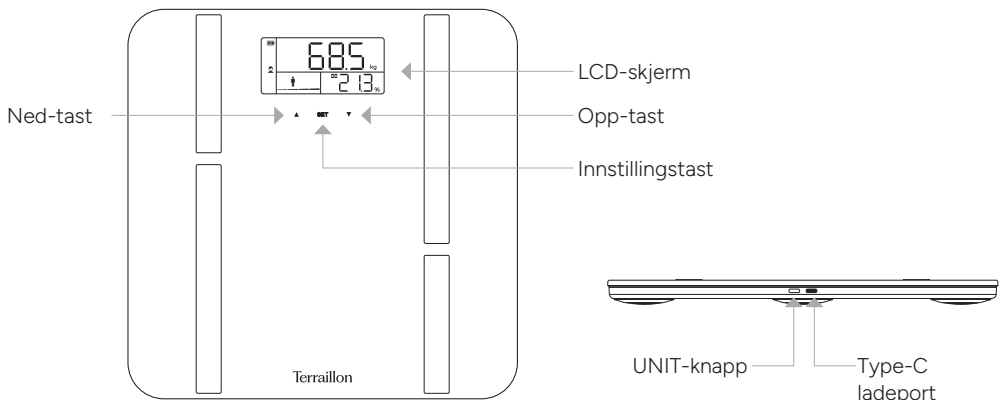
⚠ VIKTIG FOR BRUKERNE

- Modusen "Idrettsutøver" gjelder kun for personer som er 18 år eller eldre.
- Estimater for kropps fettprosent vil variere med vannmengden i kroppen, og kan påvirkes av dehydrering eller overhydrering på grunn av faktorer som alkoholforbruk, menstruasjon, sykdom, intens trening osv.
- Må ikke brukes på gravide kvinner. Resultatet blir **uøyaktig**.

⚠ STELL OG VEDLIKEHOLD

1. Vekten må ikke demonteres; den inneholder ingen deler som kan repareres av brukeren. Feil håndtering kan føre til skader på vekten.
2. Rengjør vekten etter bruk med en fuktet klut. Ikke bruk løsemidler eller senk vekten ned i vann.
3. Unngå å utsette vekten for kraftige støt eller vibrasjoner, for eksempel ved å slippe den i gulvet.
4. Ved estimering av kropps fett og kropps vann må forsøkspersonen alltid være barbeint på elektrodene.

PRODUKTOVERSIKT

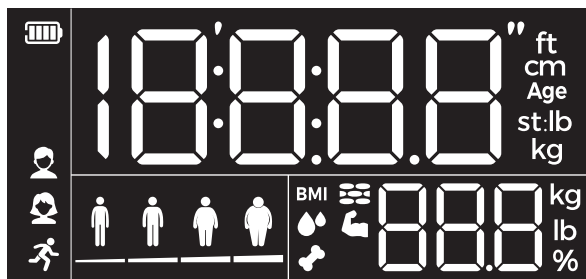


Terraillon.

NO

VEKT FOR KROPPSFETT

LCD-DISPLAY



Age	Alder	cm	Høydeenhet
Kjønn		ft	
Muskelmasse i av kroppen %		kg	Vekt-enhet
Kroppens beinprosent kg		lb	
Hydrering av kroppen i prosent %		st:lb	
Prosent kroppsfett %			Undervektig
Utøvermodus			Normalvektig
BMI	Kroppsmasseindeks		Overvektig
Batterinivå			Fedme

KLARGJØRING FØR BRUK

Lading av batteriet ved første gangs bruk.

For å lade vekten kobler du den medfølgende kabelen (som skal brukes sammen med en USB-lader, medfølger ikke) til kontakten på siden av vekten.

Lad opp vekten når vises på displayet.

Når ladingen er fullført, kobler du fra laderen. Det anbefales ikke å la produktet lade for lenge, da dette kan skade batteriet.

Hvis du har problemer eller trenger mer informasjon, kan du finne hjelpesenteret vårt ved å skanne QR-koden ved siden av med smarttelefonen din. Hvis du ikke finner svar på det du lurer på, kan du også kontakte vår kundeservice: support.no@terraillon.com.



VEKT FOR KROPPSFETT

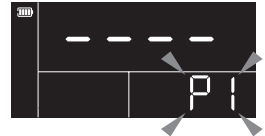
BRUKSANVISNING

For å legge inn personlig informasjon.

Slå på vekten ved å legge trykk på plattformen. Konfigurer personopplysninger (kjønn/alder/statur) før bruk, det kan konfigureres 8 brukeres data.

1. Trykk på "set" for å gå inn i innstillingsmodus:

- Blinkende Pn (n kan være 1~8) betyr profilnummer.
- Trykk på ▲ & ▼ for å endre profilnummeret, og trykk deretter på SET"-knappen for å bekrefte.



2. Angi kjønn: trykk OPP, NED (kan velge kvinnelig/kvinnelig utøver, mannlig/mannlig utøver), og trykk deretter SET for å bekrefte.



Idrettsutøvermodus:

En idrettsutøver regnes som en person som er i aktivitet 6 timer eller mer per uke. Disse personene bør velge utøvermodus for å få de mest nøyaktige måleresultatene. Kroppsfettanalysatoren er ikke kalibrert for profesjonelle idrettsutøvere eller kroppsbyggere.

3. Still inn staturen: Trykk OPP, NED og deretter SET for å bekrefte.



4. Still inn alder: Trykk OPP, NED, og trykk deretter SET for å bekrefte.



5. Velg eller fjern utøvermodus: Trykk på OPP eller NED-knappen, og trykk deretter på SET for å bekrefte.

Måleenhet

Standard måleenhet er "Kilogram". For å velge ønsket enhet (kg, lb eller st) trykker du kort på knappen ved siden av kontakten til ønsket enhet vises. Enheten er da valgt.

Initialisering

Trykk på midten av plattformen og fjern foten. "0.0" vises i displayet.

Vekten slås av og er nå klar til bruk. Denne initialiseringsprosessen må gjentas hvis vekten flyttes. I alle andre tilfeller går du rett på vekten.



VEKT FOR KROPPSFETT

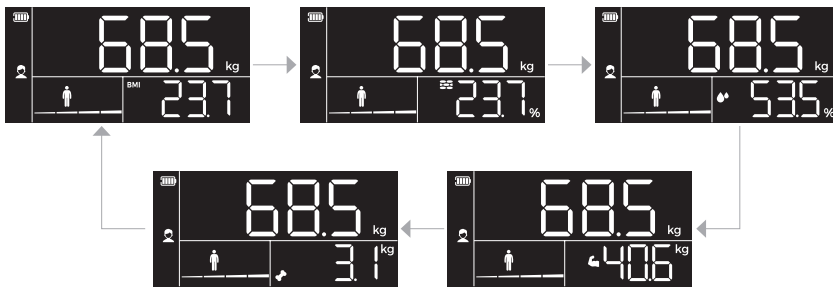
Veie og måle

1. Når LCD-skjermen viser 0,0 kg etter at dataene er stilt inn, kan du veie eller stille deg direkte på vektplattformen. Etter noen sekunder vises vektverdien og brukeren gjenkjennes.
2. Etter at vekten er stabil, betyr blinkende "♀" at vekten måler kroppssammensetningen, "♂"-signalet beveger seg fra venstre til høyre én gang, og viser deretter dataene.



3. Visning av målingen

LCD-skjermen viser deretter BMI og kroppsmasse (fettprosent, vannprosent, muskelmasse og beinmasse) tre ganger.



Gjenta prosedyren for en annen bruker, eller for å endre brukeropplysninger.

Identifiser brukermålingen automatisk.

1. Når brukeren står direkte på vekten, slår vekten seg på og låser vekten.
2. Når vekten er stabil, viser displayet "♂", noe som betyr at den er i ferd med å måle. Hvis den klarer å identifisere brukeren, vil den vise målingen. Hvis den registrerer flere lignende vekter, blinker profilnummeret. Bruk OPP og NED-knappene til å velge brukernummer, og trykk deretter på SET. Når du har valgt bruker, vises målingene, og deretter slår apparatet seg av. Hvis du ikke velger en bruker i løpet av 10 sekunder, vises vekten i noen sekunder, og deretter slår apparatet seg av (vekten blir ikke tilordnet en bruker).
3. Hvis det oppstår en feil eller den ikke kan identifisere brukeren, vil den vise den nåværende vekten og slå seg av.

ADVARSELSINDIKATORER



Overbelastning:
fjern vekten umiddelbart.



Lavt batterinivå,
lad opp vekten.



Manglende sammenkobling
av vekten med smarttelefonen.

NO

VEKT FOR KROPPSFETT

MILJØVERN



Ved slutten av vektens levetid kan du levere dette produktet til et innsamlingssted for gjenvinning av elektrisk og elektronisk avfall.

GARANTI

Dette produktet har garanti mot feil på materialer og produksjonsfeil. Under garantiperioden blir slike feil reparert gratis (kjøpsbevis må fremvises i tilfelle garantikrav). Denne garantien dekker ikke skader som følge av ulykker, feil bruk eller forsømmelse. Ved reklamasjon må du først kontakte butikken der du kjøpte enheten

KEHON RASVA-ASTEIKKO

Hyvä asiakas;

Kiitos tämän tuotteen ostamisesta. Ole hyvä ja lue nämä ohjeet huolellisesti, jotta voit hyödyntää tuotteesi täysipainoisesti.

- Älä käytä tätä tuotetta, jos sinulla on sydämentahdistin tai implantoitava elektroninen laite.
- Tämän laitteen antamia tietoja ei ole millään tavalla tarkoitettu minkään sairauden tai ! taudin hoitamiseen, parantamiseen tai ehkäisemiseen.

Turvallisuusohjeet tuotteen litium-ionipolymeeriakun lataamista varten :

Turvallisuutesi vuoksi käytä vaa'an lataamiseen aina asianmukaista 5 V:n laturia/adapteria. ÄLÄ KÄYTÄ pikalataavaa USB:tä sovitinta, koska se voi vahingoittaa tuotetta.

1. Käytä mukana toimitettua Type-C-kaapelia.
2. Liitä USB-C-pistoke vaa'an sivulla olevaan latausporttiin.
3. Kytke USB-pää tietokoneen USB-liitäntään tai tavalliseen seinäsovittimeen latauksen aloittamiseksi.
4. Kun vaaka latautuu, näytössä oleva akun picto vilkkuu. Kun akku on ladattu täyteen, akun merkkivalo pysyy tasaisesti.




HUOM :

- Sinun on valittava hyvämaineisen valmistajan pätevä USB-laturi.
- Vaaka on ladattava 3 kuukauden välein.
- Lataa tuote vain ympäristön lämpötiloissa, jotka ovat välillä 10°C /40°F ja 40°C /104°F.
- Älä lämmitä yli 70°C /158°F. Älä hävitä tulella.
- Pidä poissa suorasta auringonvalosta.
- Terraillon ei ota vastuuta tuotteen väärinkäytöstä, kuten ilmoitettua korkeamman jännitteen käyttämisestä. Väärinkäyttö voi johtaa vakavaan loukkaantumiseen tai omaisuuden menetykseen.
- Äärimmäisissä tapauksissa litiumpariston väärinkäyttö tai väärinkäyttö voi johtaa räjähdykseen, lämmönmuodostukseen, tulipaloon tai savun kehittymiseen.

TURVALLISUUTTA KOSKEVAT HUOMAUTUKSET

Lue tämä osio huolellisesti tutustuaksesi ominaisuuksiin ja toimintoihin ennen laitteen käyttöä.

- Tässä esitetyt varoitusmerkit ja esimerkkikuvakkeet on lueteltu, jotta voisit käyttää tätä tuotetta turvallisesti ja oikein sekä estää tuotteen vahingoittumisen, riskin ja loukkaantumisen sinulle tai muille.

 VAROITUS VAROITUS	Ilmoittaa oikeat olosuhteet tuotteen käyttämiseksi ja vahinkoriskin ja loukkaantumisen välttämiseksi.
 TÄRKEÄÄ KÄYTTÄJILLE	Ilmoittaa tärkeitä seikat, jotka käyttäjien tulisi lukea ennen tuotteen käyttöä.
 HUOLTO JA HUOLTO	Ilmoita asiat, joissa vahinkojen mahdollisuus voi johtua seuraavista syistä.

KEHON RASVA-ASTEIKKO

⚠ VAROTOIMENPIDE VAROITUS

- Älä käytä vaakaa henkilöille, joilla on sydämentahdistin tai implantoitava elektroninen laite. Se voi aiheuttaa laitteen toimintahäiriön. Epäselvissä tapauksissa ota yhteys lääkäriin. Raskaana olevilla naisilla ja henkilöillä, joilla on kehossaan implantteja, kuten tekojalat, ehkäisylaitteet, metallilevyt tai -ruuvit, Body Fat Analyser -laitteen antamat tulokset voivat olla epätarkkoja. Body Fat Analyzerin käyttöön ei kuitenkaan liity terveysriskiä.
- Älä pura vaakaa, sillä väärä käsittely voi aiheuttaa vammoja.

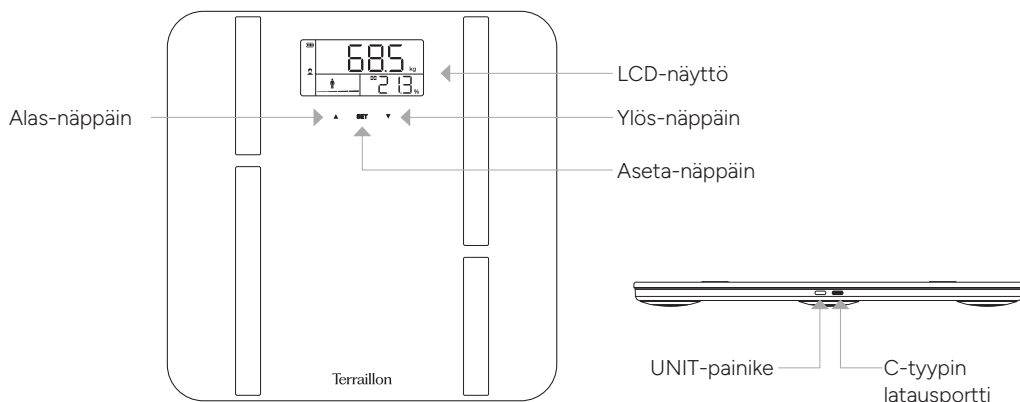
⚠ TÄRKEÄÄ KÄYTTÄJILLE

- "Urheilija"-tilaa voivat käyttää vain vähintään 18-vuotiaat.
- Kehon rasvaprosenttiarvot vaihtelevat kehon vesimäärän mukaan, ja niihin voi vaikuttaa esimerkiksi alkoholinkäytöstä, kuukautisista, sairaudesta, voimakkaasta nestehukasta tai liiallisesta nestehukasta johtuva nestehukan väheneminen. Liikunta jne.
- Älä käytä raskaana oleville naisille. Tulos on epätarkka.

⚠ HOITO JA KUNNOSSAPITO

1. Älä pura vaakaa; se ei sisällä käyttäjän huollettavia osia. Vaaka voi vahingoittua vääränlaisen käsittelyn seurauksena.
2. Puhdista vaaka käytön jälkeen kostutetulla liinalla. Älä käytä liuottimia äläkä upota laitetta veteen.
3. Vältä vaa'an liiallista iskuja tai tärinää, kuten sen pudottamista lattialle.
4. Kehon rasvapitoisuuden ja veden määrän arvioimiseksi koehenkilön on aina oltava paljain jaloin elektrodien päällä.

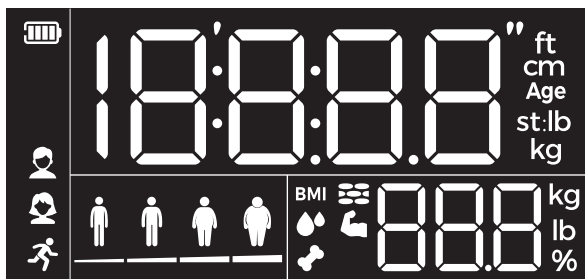
TUOTTEEN YLEISKATSAUS



Terraillon.

KEHON RASVA-ASTEIKKO

LCD-NÄYTTÖ



Age	Ikä	cm	Höjd enhet
	Sukupuoli	ft	
	Kehon lihas-%	kg	Vikt enhet
	Kehon luusto kg	lb	
	Kroppens vätskebalans i %	st:lb	
	Kroppsfett i %		Alipaino
	Urheilijan tila		Normaalipainoinen
BMI	Index för kropps massa		Ylipaino
	Akun varaustaso		Lihava

⚠️ VALMISTELU ENNEN KÄYTTÖÄ

Akun lataaminen ensimmäistä käyttökertaa varten.

Voit ladata vaa'an kytkemällä mukana toimitetun kaapelin (käytettäväksi USB-laturin kanssa, ei toimiteta) vaa'an sivulla olevaan liittimeen.

⚠️ Lataa vaaka, kun näyttöön tulee **Lo**.

Kun lataus on päättynyt, irrota laturi pistorasiasta. Tuotteen jättäminen lataukseen liian pitkäksi aikaa ei ole suositeltavaa, koska se voi vahingoittaa akkua.

Jos sinulla on vaikeuksia tai tarvitset lisätietoja, voit löytää neuvontakeskuksemme skannaamalla oikeisen QR-koodin älypuhelimellesi. Jos et löydä vastausta kysymykseesi, voit myös ottaa yhteyttä huoltopalveluumme: support.fi@terraillon.com.



KEHON RASVA-ASTEIKKO

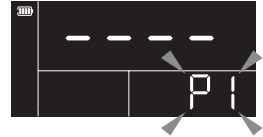
KÄYTTÖOPAS

Henkilökohtaisten tietojen syöttäminen.

Kytke vaaka päälle painamalla alustaa. Määritä henkilökohtaiset tiedot (sukupuoli/ikä/kasvu) ennen käyttöä, se voi määrittää 8 käyttäjän tiedot.

1. Paina "set" siirtyäksesi asetustilaan:

- Vilkkuva Pn (n voi olla 1~8) tarkoittaa, profiiliin numero.
- Paina ▲ & ▼ vaihtaaksesi profiiliin numeroa ja vahvasta sitten painamalla SET"-painiketta".



2. Aseta sukupuoli: paina UP, DOWN (voit valita naisurheilija/naisurheilija, miesurheilija/miesurheilija) ja vahvasta painamalla SET.



Urheilija-tila:

Urheilija: Urheilijana pidetään henkilöä, joka harrastaa vähintään 6 tuntia viikossa. Näiden henkilöiden tulisi valita Urheilija-tila tarkimpien mittaustulosten saamiseksi. Kehon rasvan analysaattori ei ole kalibroitu ammattiurheilijoille tai kehonrakentajille.

3. Aseta patsas: Vahvasta painamalla UP, DOWN ja paina sitten SET.



4. Aseta ikä: Vahvasta painamalla UP, DOWN ja paina sitten SET.



5. Valitse urheilijatila tai poista se: paina UP- tai DOWN-painiketta ja vahvasta painamalla SET-painiketta.

Mittayksikkö

Oletusmittayksikkö on "kilogramma". Valitse haluttu yksikkö (kg, lb tai st) painamalla lyhyesti liittimen vieressä olevaa painiketta, kunnes haluttu yksikkö tulee näkyviin. Yksikkö valitaan sen jälkeen.

Alustaminen



Paina alustan keskelle ja poista jalka. Näyttöön tulee "0.0".

Vaaka kytkeytyy pois päältä ja on nyt käyttövalmis. Tämä alustusprosessi on toistettava, jos vaakaa siirretään. Muina aikoina astu suoraan vaa'alle.

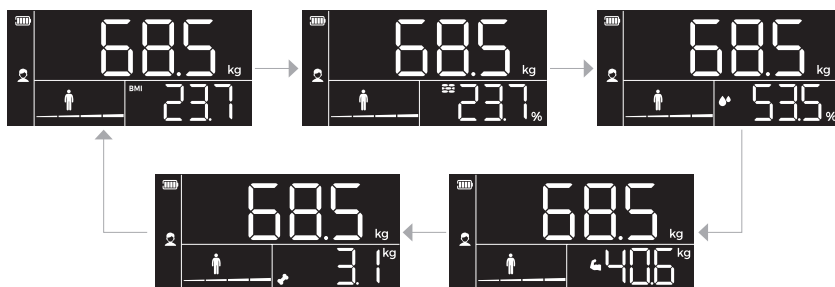


KEHON RASVA-ASTEIKKO

Punnitseminen ja mittaaminen


1. Tietojen määrittämisen jälkeen, kun LCD-näytöllä näkyy 0,0 kg, voit punnita tai seistä suoraan vaa'an alustalla, painoarvo näytetään muutaman sekunnin kuluttua ja käyttäjä tunnistetaan.
2. Kun paino on vakaa, vilkkuva "  " tarkoittaa, että vaaka mittaa kehon koostumusta, "  " -signaali liikkuu vasemmalta oikealle yhden kerran ja näyttää sitten tiedot.
3. Näytä mittaus

LCD-näytöllä näytetään sitten BMI ja kehon massat (rasvaprosentti, vesiprosentti, lihasmassa ja luumassa) kolme kertaa.



Toista menettely toista käyttäjää varten tai jos haluat muuttaa käyttäjän tietoja.

Tunnistaa automaattisesti käyttäjän mittauksen.

1. Kun käyttäjä seisoo suoraan vaa'an päällä, vaaka kytkeytyy päälle ja lukitsee painon.
2. Kun paino on vakaa, näyttö liikkuu "  " tarkoittaa, että se mittaa. Jos se voi tunnistaa käyttäjän onnistuneesti, se näyttää mittauksen. Jos se havaitsee useita samankaltaisia painoja, profiilinumero vilkkuu. Valitse käyttäjän numero UP- ja DOWN-painikkeilla ja paina sitten SET. Kun olet valinnut käyttäjän, mittaustulokset näytetään ja laite sammuu. Jos et valitse käyttäjää 10 sekunnin kuluessa, paino näytetään muutaman sekunnin ajan ja sitten laite sammuu (painoa ei määritetä käyttäjälle).
3. Jos siinä ilmenee virhe tai se ei pysty tunnistamaan käyttäjää, se näyttää nykyisen painon ja sammuu.

VAROITUSINDIKAATTORIT



Ylikuormitus :
poista paino välittömästi.



Akku tyhjä,
lataa vaaka.



Vaa'an ja älypuhelimien
yhdistäminen ei onnistu.

KEHON RASVA-ASTEIKKO

YMPÄRISTÖN SUOJELU



Tuotteen käyttöön päätyttyä vie laite sähkö- ja elektroniikkaromun keräyspisteeseen.

TAKUU

Tällä tuotteella on takuu, joka kattaa materiaali- ja valmistusvirheet. Takuukauden aikana tällaiset viat korjataan maksutta (ostokuitti on esitettävä takuureklamaation yhteydessä). Tämä takuu ei korvaa väärästä tai huolimattomasta käytöstä aiheutuneita vahinkoja. Reklamaatiotilanteessa ota ensisijaisesti yhteys liikkeeseen, josta ostit tuotteen.

Terrailon SAS France & Headquarters

1, rue Ernest Gouin
78290 Croissy-sur-Seine – France
Service Consommateurs : 0 826 88 1789
serviceconsommateurs@terraillon.fr

Terrailon Asia Pacific Ltd

4/F, Eastern Centre
1065 King's Road
Quarry Bay – Hong Kong
Tel: +852 (0)2960 7200
customerservice@terraillon-asia.com

Terrailon Corp USA

contact@terraillon.fr

Terrailon UK

support.uk@terraillon.com

Terrailon®

www.terraillon.com