

smart
weigh



Digital Body Fat Scale Manual

Copyright © 2016 Smart Weigh™

Index

English 4

Español 15

Français 21

Italia 27

Deutsch 33

Getting Started

Our team at Smart Weigh thanks you for purchasing the Smart Memory Scale. Our goal is to bring you precision measuring devices that will ensure many years of quality and reliability. Please read through the safety and operating guidelines for optimal performance. Keep this manual and warranty for future reference.

- Always weigh on a flat and leveled surface, free from vibrations and drafts. The corner of a room is usually the most stable.
- Avoid exposure to extreme heat or cold. Scales perform best at normal room temperature. If temperatures have changed dramatically, calibration and adjustment may be necessary.
- Do not exceed the scale's maximum capacity. Overloading the scale can permanently damage it!
- Store the scale in a clean, dry location. Dust, dirt, or moisture can accumulate in the weighing sensors causing inaccuracies or malfunction.
- Avoid using the scale in close proximity to radio wave emitting devices such as computers, cash registers, or cordless phones.
- Do not drop items onto the weighing platform. Gently apply all items to be weighed.
- Avoid dropping the scale. The warranty does not cover damage due to rough treatment or overload.
- Do not disassemble the scale. This product contains no user serviceable parts.
- If you are having trouble with your scale, check the battery. This simple step can remedy most scale issues.
- Only operate the scale on a stable, flat surface. Carpeted or uneven surfaces may affect the accuracy.

Overview

- The Smart Weigh Digital Body Fat Scale uses Bio Impedance Analysis (BIA) technology which sends a low-level electrical current through the body to calculate body fat, body water, muscle mass, and bone mass. The electrical current is mild and may not be felt. Contact is made through the scale platform.
- The information provided by this device is not meant to treat, cure, or prevent any disease or illness. This device should not be used by anyone who is acutely or chronically ill, suffering from a disease, or taking medication that affects your water levels. The accuracy for such patients has not been verified. Specific medical advice should be obtained from a physician.

- This scale is not intended for use by pregnant women or children under the age of 10. It should not be used by anyone with an implanted medical device (pacemaker, metal plates or screws, or contraceptive devices). If in doubt, contact your physician.
- **Note: Bare feet are required for the scale to function properly.**

Battery Installation

- Before using the scale for the first time, check the battery compartment and remove any plastic insulation strips or packaging that may be in place to prevent battery drainage during shipping and storage.
- In the event that the LCD displays "Lo", replace with 2 x CR2032 lithium batteries. Be sure to properly align the positive and negative contacts.

Changing Modes

1. Once the scale is on, press the button on the bottom of the scale to select the desired unit measurement.
2. Set the scale for kilograms (kg), stones (st/lb), or pounds (lb).
3. The scale needs to be initialized before the first use and after battery replacement. To initialize, press firmly on the scale platform. The display will show a running zeros pattern and automatically turn off.

Personal Profile Setup

- To use the body fat analyzer you must first set up a profile with your personal information so that your body composition can be calculated.
- You must be barefoot when taking a reading. The body fat measurements can only be calculated when your skin comes in direct contact with the scale platform.

Please note: During user setup, if the scale is inactive for 20 seconds, the scale will divert to general weighing mode and user data will not be saved.

1. The scale can store up to 8 user profiles. They can be used to store information such as gender, height, age, and weight for each user. This scale provides measurements of body fat, body water, bone mass, and muscle mass which are calculated according to the users personal data.
Note: If you only desire to use the scale for general body weighing you do not need to set up a profile.

2. To begin setting up your profile, press the SET button. The scale will enter the data input mode.
3. Press the **▲** or **▼** arrow to select a user number from the list of available users. All your information will be stored under this user ID number. Press SET to confirm.
4. Press the **▲** or **▼** arrow to select the correct gender and athlete mode. Choose between male, female, male athlete, and female athlete icons. Press SET to confirm.
5. Press the **▲** or **▼** arrow to increase or decrease the height to the correct value. Press SET to confirm.
6. Press the **▲** or **▼** arrow to increase or decrease the age to the correct value. Press SET to confirm.
7. After all settings are entered, scale will divert to weighing mode. "0.0" will be displayed on the screen. Step on the scale immediately to take the first weight reading.

Note: To complete user setup, the initial weight reading must be taken. If user does not step on the scale or scale is inactive for 5 seconds, the scale will automatically turn off and no information will be saved.

8. Weight will stabilize on the screen and the scale will proceed to calculate other body measurements. While analysis is in progress the screen will display a running zeros pattern **0 0 0**.
9. Next, your readings of body fat, body water, muscle mass, and bone mass will show on the screen.
10. To create additional users, repeat the steps above.

Scale Operation

General Weighing

The scale can operate as a conventional weight-reading scale without any special programming steps required. To use the scale in general weighing mode only:

1. Remove any plastic insulation strips or packaging from the battery compartment.
2. Once the scale is initialized, position the scale on a hard flat surface as carpeted or uneven surfaces may affect the accuracy.
3. Step onto the scale platform and stand still. After a few seconds, you will see the weight flashing to indicate a weight reading.
4. Your weight will display for 5 seconds and the scale will automatically shut off.

Body Fat Analyzer

If the scale recognizes the user and the user is barefoot on the platform, the scale will automatically display the user's body fat readings. To set up a profile and become a recognized user please see the steps outlined in the "Personal Profile Setup" section.

1. Step onto the scale platform with bare feet and remain still while the scale computes your weight. Your weight will then appear.
2. Based on your previous weight, the scale will recognize you as a user and will calculate your body fat readings according to the data saved in your profile. While weight is stored and analysis is in progress the screen will display a running zeros pattern **0 0 0**.
3. When the scale successfully recalls your user profile, it will display the body fat, water, muscle, and bone results in order.
4. In the event that two users are within the same weight range the scale will display the User ID numbers of each of those users on the screen. The user must then select the correct user number to identify himself by pressing the **▲** button to select P1 or the **▼** to select P2.
5. If three or more users have similar weights, the scale will scroll two numbers per screen. To select the correct user profile, wait until the correct screen appears, then press the **▼** to select the number on the left or the **▲** to select the number on the right.

To select your User ID manually follow the steps below:

1. Press SET to turn the scale on.
2. Press the **▲** or **▼** button to select your personal user ID. Your personal data will appear on the screen.
3. Wait until 0.0 appears on the screen and then step on the scale with bare feet. Stand still while the weight is measured.
4. Your weight will show for two seconds.
5. Continue to stand still on the scale while your other readings are calculated. The screen will show a running zeros pattern **0 0 0** while the scale computes.
6. The body fat, water, muscle, and bone readings appear next.
7. The results will show three times and then the scale will turn off.

Troubleshooting

Problem	Solution
Scale will not turn on	Check the batteries
Displayed weigh fluctuates randomly	Place scale on flat surface
Displayed weight is inaccurate	Recalibrate the scale by stepping on the scale and stepping off.
	Clothes can cause inaccuracies in weight readings.
	Food and drink consumption prior to weighing can cause inaccuracies.
	Scale is bumped while in use. Move scale to stable location.
	Place your feet in the same position at every weight reading
Scale will not display body composition measurements.	Be sure to set up your personal profile before taking a reading
	Remove shoes and socks from feet before stepping on the scale. Be sure that your skin comes in direct contact with the surface of the scale.
	Dampen the bottom of your feet before stepping on the scale.

Error Codes

1. "----" – Maximum Capacity Exceeded. Remove the extra weight immediately as permanent damage can occur to the load cell.
2. "Lo" – Batteries are low. Please replace with 4 new AAA batteries.
3. If the weight is all that appears after the Bio Impedance Analysis (BIA) was attempted, or you get Instability Error, Contact Error, or Body Fat Range Error, repeat the measurement again while maintaining maximum contact between your feet and metal sensors.

Please note: If the scale has been moved or has been inactive for two days, step onto the scale and step right off. This process ensures the scale is set and ready to use. At other times step right onto the scale for weight readings.

Care and Maintenance

- The product is intended for home / consumer use only; it is not intended for professional use in hospitals or medical facilities.
- The body fat percentage of a pregnant woman could be inaccurate and misleading due to the changes in the body composition. Pregnant women should consult their doctor before use.
- This scale uses BIA (Bioelectrical Impedance Analysis) to determine body fat percentage. BIA sends a harmless signal through your body. Do not use this product if you have a pacemaker or any other internal medical device. When in doubt, contact your physician.
- Clean with a lightly dampened cloth. Do not use solvents or immerse the product in water. Thoroughly dry the scale after cleaning as moisture can damage the scale's sensors and electronics.
- Do not use the scale on carpet or uneven surfaces and do not drop or jump on it. Treat it with care to ensure the best performance.
- Do not store the scale where you store cleaning chemicals. The vapors may affect the electronic components of your scale. Do not store the scale on its side.
- Store your scale in a clean, dry location at room temperature. Dust, dirt, and moisture from humidity can accumulate on the weighing sensors causing inaccuracy or malfunction.
- To prevent battery drainage, do not store anything on the scale. Do not dispose of batteries in fire. Batteries may explode or leak.
- Do not compare weight readings from one scale to another as some differences will exist due to manufacturing tolerances.
- It is recommended that you measure the same time of the day, preferably early evening before a meal, for the most consistent results.
- Do not disassemble this products other than replacing batteries. It contains no user serviceable parts.
- If you weigh yourself twice and get two different readings, your weight lies between the two readings.



Body Mass Index

Your BMI is calculated based on your height and weight. As your body fat, water, muscle and bone results appear, your BMI appears as a symbol in the bar at the bottom of the display. The symbols are:

- Indicates Underweight

+ Indicates Overweight

0 Indicates Normal Weight

++ Indicates Obesity

Maintaining a proper weight is essential to healthy living. Obesity has been linked to a higher risk of heart disease, diabetes, and some forms of cancer. The Body Mass Index (BMI) is calculated based on a person's height and weight, and is the most widely accepted measurement of weight according to health professionals. Use the chart below to determine your own BMI by matching your height in the left column with your weight in the center. Anyone, male or female, with a BMI of 25–29 is considered overweight and a body mass index of 30 is considered obese.

BMI	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35
Height	Weight in Pounds																
4'10"	91	96	100	105	110	115	119	124	129	134	138	143	148	153	158	162	167
4'11"	94	99	104	109	114	119	124	128	133	138	143	148	153	158	163	168	173
5'	97	102	107	112	118	123	128	133	138	143	148	153	158	164	169	174	179
5'1"	100	106	111	116	122	127	132	137	143	148	153	158	164	169	174	180	185
5'2"	104	109	115	120	126	131	136	142	147	153	158	164	169	175	180	186	191
5'3"	107	113	118	124	130	135	141	146	152	158	163	169	175	180	186	191	197
5'4"	110	116	122	128	134	140	145	151	157	163	169	174	180	186	192	197	204
5'5"	114	120	126	132	138	144	150	156	162	168	174	180	186	192	198	204	210
5'6"	118	124	130	136	142	148	155	161	167	173	179	186	192	198	204	210	216
5'7"	121	127	134	140	146	153	159	166	172	178	185	191	198	204	211	217	223
5'8"	125	131	138	144	151	158	164	171	177	184	190	197	203	210	216	223	230
5'9"	128	135	142	149	155	162	169	176	182	189	196	203	209	216	223	230	236
5'10"	132	139	146	153	160	167	174	181	188	195	202	209	219	222	229	236	243
5'11"	136	143	150	157	165	172	179	186	193	200	208	215	222	229	236	243	250
6'	140	147	154	162	169	177	184	191	199	206	213	221	228	235	242	250	258
6'1"	144	151	159	166	174	182	189	197	204	212	219	227	235	242	250	257	265
6'2"	148	155	163	171	179	186	194	202	210	218	225	233	241	249	256	264	272
6'3"	152	160	168	176	184	192	200	208	216	224	232	240	248	256	264	272	279
	Healthy Weight						Overweight						Obese				

Body Fat

The human body consists of a percentage of fat. Body fat is an important component of a healthy and functioning body because it protects vital organs, helps regulate body temperature, stores vitamins, and helps the body sustain itself when food is scarce. However, too much body fat or too little body fat can cause damage to your health. It is difficult to gauge how much body fat we have in our bodies simply by looking in the mirror. That is why it is important to measure and monitor your body fat percentage. Body fat percentage gives you a better measurement of fitness than weight alone; the composition of your weight loss could mean you are losing muscle mass rather than fat.

Ideal body fat content is not the same for all people. Age, sex, and hereditary are variables in this measurement. Refer to the table below as a general guide. Consult your physician to determine what is ideal for you.

Standard for Men						Standard for Women					
Rating	Age					Rating	Age				
	20-29	30-39	40-49	50-59	60+		20-29	30-39	40-49	50-59	60+
Low	<13	<14	<16	<17	<18	Low	<13	<14	<16	<17	<18
Normal	14-20	15-21	17-23	18-24	19-25	Normal	14-20	15-21	17-23	18-24	19-25
Moderately High	21-23	22-24	24-26	25-27	26-28	Moderately High	21-23	22-24	24-26	25-27	26-28
High	>23	>24	>26	>27	>28	High	>23	>24	>26	>27	>28

It is best to measure body fat and weight daily at the same time. For the best accuracy use this scale without clothing. Feet must be bare and clean and for best readings they should be slightly damp.

Body Water

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

Water is critical to healthy function in the body. It performs a number of important roles in the body. All the cells in the body can only function properly if they have enough water. Water also plays a vital role in regulating the body's temperature, specifically through perspiration. The combination of your weight and fat measurements may appear to be normal, but your body hydration level could be insufficient for healthy living.

This scale measures your weight, the electrical impedance between your feet, and then combines those readings with personal information you entered (height, age, gender). It uses this information to calculate your body fat percentage. Please note that your level of hydration (water content) varies throughout the day and thus affects your impedance measurements. If you are dehydrated, there is a greater chance of fluctuation in the body fat percentage displayed by this scale than when you are fully hydrated.

For best results, choose a consistent time to use this analyzer, such as in the morning. By establishing the pattern of your body's fluctuations over a period of one month, you can determine your average level. Women will have more fluctuations in water content than men and need to monitor their readings over a longer period to establish a personal average. Wait several hours before taking a reading when drinking coffee or alcohol, taking diuretic medications, or exercising. These all affect the level of hydration and the accuracy of the scale.

	% Body Fat Range	Normal % TBW Range
Men	14 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 %

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

Measurements such as body weight, body fat, and body water are tools for you to use as part of your healthy lifestyle. Since short term fluctuations can be normal, we suggest that you chart your progress over time, rather than focus on a single day's reading.

Muscle Mass

An inactive lifestyle can cause a loss of lean body mass while body fat increases. There are many benefits in gaining muscle mass such as: reversing the decline in strength, bone density, and muscle mass with aging, and maintenance of flexible joints.

Proper calorie intake and nutrition are vital in maintaining a healthy body. Consult your physician before undertaking any exercise or diet program.

Bone Mass

Regular exercise and a balanced diet can help maintain healthy bones. Like muscle, bone is a living tissue that can respond to exercise by becoming stronger. For most people, bone mass peaks in their thirties. Then people begin to lose bone. A regular exercise regimen will help prevent that loss. Calcium and vitamin D contribute to healthy bones.

Bone mass readings given by this product are an estimation of the amount of bone in your body. Individuals with osteoporosis or low bone densities may not get accurate estimations. Please consult your doctor with any concerns.



SBS500 at a Glance

Durable quality ensures years of reliable use

Measures body weight along with BMI, body fat, body water, bone mass, and muscle mass

Accurate, consistent and fast weight readings displayed on large LCD screen

Modern design combines reflective black tempered glass surface with stainless steel accents.

Step-on technology triggers power upon contact

Stores up to 8 user profiles with automatic recognition

Power saving automatic shut off

Capacity	440 lbs / 200 kg / 31 st: 6 lbs
Readability	0.2 lb / 0.1 kg / 1lb(0.2lb)
Dimensions	12.6" x 12.6" x 0.75"
Modes	kg / lb / st;lb cm / in
Body Fat Graduation	0.1%
Height Range	3'3.5" - 7'2.5" (100 - 220 cm)
Age Range	10+
Measurements	weight, bmi, body fat, body water, muscle mass, water mass
Users	8
Power	2 x CR2032 lithium batteries
Weight	4.4 lbs / 2 kg

Especificaciones

Capacidad Peso	440 lbs / 200 kg / 31 st: 6 lbs.
Unidades de peso	kg / lb / st: lb
Graduación Peso	0.1 kg / 0.2 lb / 0.2 lb (st)
Graduación Grasa Corporal	0.1%
Rango de Altura	3 ft 3.5 pulgadas – 7ft 2.5 pulgadas (100 – 220 cm)
Rango Etéreo	10 o mayor
Medidas	Peso, IMC, grasa corporal, agua, músculo, hueso
Usuarios	8
Baterías	2 x baterías de litio CR2032

La Balanza Personal Smart Weigh usa tecnología para Análisis de bioimpedancia (BIA, Bio Impedance Analysis) que envía una corriente eléctrica de muy baja tensión a través del cuerpo para calcular la grasa corporal, el contenido de agua del cuerpo, la masa muscular y la masa ósea. Esta corriente eléctrica es suave e imperceptible. El contacto se hace a través de las barras de acero inoxidable en la plataforma de la balanza.

La información que proporciona este dispositivo no está pensada para tratar, curar o prevenir condiciones de salud o síntomas de enfermedad. Este dispositivo no debe ser usado por personas que padezcan enfermedades agudas o crónicas, que padezcan condiciones de salud o que estén tomando medicamentos que afecten su porcentaje de agua corporal. No se ha verificado la precisión de las lecturas para dichos pacientes. Un médico puede brindar una respuesta específica sobre el tema.

Esta balanza no ha sido diseñada para ser usada por mujeres embarazadas o niños menores de 10 años. No debe ser usada por personas con un dispositivo médico implantado (marcapasos, tornillos o placas metálicas, o dispositivos de contracción). Si tiene dudas, comuníquese con su médico.

Cómo Empezar

Quite la banda plástica del compartimento de las baterías antes de usar la balanza. Su balanza no funcionará sino hasta después de que haya sido retirada. Esta banda se coloca para proteger el producto contra activación accidental durante el transporte.

Instalación de la Batería

Reemplace las baterías con dos baterías de litio CR2032 procurando instalarlas en el sentido correcto según polaridad cuando en la pantalla LCD aparezca Lo.

Use una herramienta pequeña para sacar las baterías cuando sea necesario.

Configurar la Unidad de Medida

Una vez que la balanza esté encendida, presione el botón en la parte inferior de la balanza para seleccionar la unidad de medida deseada. Configure la balanza para kilogramos (kg), piedras (st/lb), o libras (lb).

Es necesario inicializar la balanza antes del primer uso y después de instalar las baterías.

Presione firmemente sobre la plataforma de la balanza.

En pantalla aparecerá un patrón de ceros consecutivos y automáticamente se apagará.

Ahora, su balanza está lista para ser usada.

Nota: para que la balanza funcione correctamente, se la debe usar descalzo.

Operación Solo Pesaje

Esta Balanza para Grasa Corporal Smart Weigh operará como una balanza para lectura de peso convencional sin necesidad de ningún paso de programación especial.

Una vez que la balanza ha sido inicializada, posicóñela sobre una superficie plana y dura, porque las superficies alfombradas o disperejas pueden afectar en su precisión.

Súbase sobre la plataforma de la balanza. Tras algunos segundos, verá el peso intermitente para indicar una lectura de peso.

Funcionamiento de la Balanza

Esta balanza presenta hasta ocho perfiles de memoria personales que se pueden usar para registrar género, altura y edad de ocho usuarios distintos. Esta balanza entregará mediciones de grasa corporal, agua, masa muscular y ósea.









Para entregar esas medidas, usted primero debe configurar su género, altura y edad, y agregar su peso, de manera que a partir de estos datos se calculen los resultados para estas medidas y se cree un usuario reconocido.

No es necesario que configure un perfil de memoria si usted solo requiere una medición de peso.

Configuración de Datos Personales

Seleccione un número del 1 al 8 y utilice este número para ingresar su altura, edad, género y nivel de actividad; entonces la balanza utilizará estos datos para calcular sus resultados.

Si agrega información personal antes del primer uso ya no necesitará ingresarla de nuevo cada vez que usted tome una lectura.

1. Presione SET para encender la balanza.
2. Presione  o el botón  para seleccionar un número de memoria deseado. Presione el botón SET para confirmar. Aparecerá el modo género/atleta intermitentemente.
3. Presione  o el botón  para alternar entre los iconos masculino, femenino, atleta masculino y atleta femenino. Presione SET para confirmar su selección de género / atleta. Los dígitos de altura parpadearán.
4. Presione  o  para aumentar o disminuir el valor altura. Presione el botón SET para confirmar la altura en pantalla. Los dígitos de edad parpadearán.
5. Presione  o el botón  para aumentar o disminuir el valor edad. Presione el botón SET para confirmar la edad en pantalla.

Cuando en la balanza aparezca 0.0, párese de inmediato sobre la balanza para hacer una medición y permanezca de pie. De lo contrario, la balanza se apagará automáticamente. La balanza primero mostrará su altura y los datos serán guardados. A continuación aparecerán en pantalla su grasa corporal, su porcentaje de agua, su masa muscular y ósea.

Si no hay operación alguna tras cinco segundos y usted no ha completado la configuración, la balanza quedará en 0.0 y será necesario repetir el proceso.

Utilice el procedimiento señalado arriba para configurar cualquier usuario adicional.

Medición del Peso/Grasa Corporal

1. Presione SET para encender la balanza.
2. Presione  o el botón  para seleccionar su número de memoria personal. Sus datos personales aparecerán en pantalla.

- Espera hasta que en pantalla aparezca 0.0 y luego súbbase a la balanza descalzo. Permanezca de pie inmóvil mientras se mide el peso.
- Su peso se mostrará por dos segundos. 5. Permanezca de pie inmóvil sobre la balanza mientras se calculan sus otras lecturas. En pantalla aparecerá un patrón de ceros consecutivos 000 mientras la balanza hace los cálculos.
A continuación aparecerán las lecturas de porcentaje de agua, masa muscular y ósea.

Los resultados se mostrarán tres veces; luego, la balanza se apagará.

Función de Recuperación de Memoria Automática

Una vez que los datos personales han sido guardados y se ha tomado una lectura de peso/grasa corporal, la balanza puede recuperar automáticamente su número de memoria basándose en la última lectura de peso. No es necesario volver a programar ninguna información ni seleccionar manualmente un perfil de usuario, salvo que exista una diferencia de 6 libras respecto de su última sesión de pesaje.

- Párese sobre la plataforma de la balanza y permanezca inmóvil mientras la balanza calcula su peso. Luego, su peso aparecerá en pantalla.
- Cuando se guarda el valor peso, aparece un patrón de ceros consecutivos 0 0 0 mientras la balanza realiza cálculos.
- Si la balanza tiene éxito al recuperar su número de memoria, mostrará la grasa corporal, el porcentaje de agua y la masa muscular y ósea en orden.
- La balanza determinará el número de memoria correcto si ningún otro usuario pesa dentro de un rango de 6.6 libras. Si hay otro usuario dentro del rango de 6.6 libras, la balanza hará una preselección con las opciones en número de memoria y las mostrará en pantalla.
- Para seleccionar la memoria correcta entre dos usuarios, presione el botón para seleccionar P1 o el para seleccionar P2.
- Si hay tres o más usuarios con pesos similares, la balanza se desplazará mostrando dos números por pantalla. Para seleccionar la memoria correcta, espere hasta que aparezca la pantalla correcta; luego, presione el para seleccionar el número a la izquierda o el para seleccionar el número a la derecha.

Para recuperar manualmente sus datos personales, siga los pasos indicados en la sección Medición de Peso/Grasa Corporal.

Índice de Masa Corporal

El IMC se calcula a partir de su altura y su peso. Cuando aparecen sus valores de grasa corporal, agua, músculos y huesos, su IMC aparece como un símbolo en la barra en la parte inferior de la pantalla. Los símbolos son:

-	Indica Bajo Peso	+	Indica Sobrepeso
0	Indica Peso Normal	++	Indica Obesidad

Mantener un peso correcto es esencial para una vida saludable. La obesidad ha sido asociada con un mayor riesgo de enfermedad cardíaca, diabetes y ciertas formas de cáncer. El Índice de Masa Corporal (IMC) se calcula a partir de la altura y el peso de una persona, y es la medición de peso de más amplia aceptación entre profesionales de la salud. Utilice la tabla de abajo para determinar su propio IMC haciendo coincidir su altura en la columna izquierda con su peso en la del centro. Cualquiera, hombre o mujer, con un IMC de 25–29 es considerado con sobrepeso, mientras que un índice de masa corporal de 30 equivale a obesidad. body mass index of 30 is considered obese.

BMI	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35
Height	Weight in Pounds																
4'10"	91	96	100	105	110	115	119	124	129	134	138	143	148	153	158	162	167
4'11"	94	99	104	109	114	119	124	128	133	138	143	148	153	158	163	168	173
5'	97	102	107	112	118	123	128	133	138	143	148	153	158	163	168	174	179
5'1"	100	106	111	116	122	127	132	137	143	148	153	158	164	169	174	180	185
5'2"	104	109	115	120	126	131	136	142	147	153	158	164	169	175	180	186	191
5'3"	107	113	118	124	130	135	141	146	152	158	163	169	175	180	186	191	197
5'4"	110	116	122	128	134	140	145	151	157	163	169	174	180	186	192	197	204
5'5"	114	120	126	132	138	144	150	156	162	168	174	180	186	192	198	204	210
5'6"	118	124	130	136	142	148	155	161	167	173	179	186	192	198	204	210	216
5'7"	121	127	134	140	146	153	159	166	172	178	184	191	198	204	211	217	223
5'8"	125	131	138	144	151	158	164	171	177	184	190	197	203	210	216	223	230
5'9"	128	135	142	149	155	162	169	176	182	189	196	203	209	216	223	230	236
5'10"	132	139	146	153	160	167	174	181	188	195	202	209	217	222	229	236	243
5'11"	136	143	150	157	165	172	179	186	193	200	208	215	222	229	236	243	250
6'	140	147	154	162	169	177	184	191	199	206	213	221	228	235	242	250	258
6'1"	144	151	159	166	174	182	189	197	204	212	219	227	235	242	250	257	265
6'2"	148	155	163	171	179	186	194	202	210	218	225	233	241	249	256	264	272
6'3"	152	160	168	176	184	192	200	208	216	224	232	240	248	256	264	272	279
	Healthy Weight						Overweight						Obese				

Grasa Corporal

El cuerpo humano contiene normalmente un porcentaje de grasa. La grasa corporal es un componente importante para un cuerpo saludable y funcional porque protege sus órganos vitales, ayuda a regular la temperatura corporal, almacena vitaminas y ayuda al cuerpo a mantenerse cuando el alimento escasea. Sin embargo, el exceso de grasa corporal o el déficit de ella pueden dañar su salud. Es difícil medir cuánta grasa corporal tenemos en nuestros cuerpos con solo mirarnos al espejo. De ahí la importancia de medir y monitorear su porcentaje de grasa corporal. El porcentaje de grasa corporal le ofrece una mejor referencia de su condición física que el peso por sí solo; la composición de su pérdida de peso podría significar que usted está perdiendo grasa muscular en vez de grasa.

El contenido de grasa corporal ideal no es el mismo para todas las personas. Edad, sexo y caracteres hereditarios son variables que influyen en esta medida. Consulte la tabla de abajo considerándola una guía

Estándar para Hombres

Clasificación	Edad				
	20-29	30-39	40-49	50-59	60 or older
Bajo	<13	<14	<16	<17	<18
Normal	14-20	15-21	17-23	18-24	19-25
Mode - radamento Alto	21-23	22-24	24-26	25-27	26-28
Alto	>23	>24	>26	>27	>28

Estándar para Mujeres

Clasificación	Edad				
	20-29	30-39	40-49	50-59	60 or older
Bajo	<19	<20	<21	<22	<23
Normal	20-28	21-29	22-30	23-31	24-32
Mode - radamento Alto	29-31	30-32	31-33	32-33	33-35
Alto	>31	>32	>33	>34	>35

Lo mejor es medir simultáneamente la grasa corporal y el peso a diario. Para mayor precisión, use esta balanza sin ropa. Los pies deben estar descalzos y limpios; para mejores lecturas, deben estar levemente húmedos.

Agua Corporal

El agua corporal es un componente importante del peso corporal. Representa más de la mitad de su peso total y casi dos tercios de su masa corporal magra (predominantemente músculo).

El agua es crítica para el funcionamiento saludable del cuerpo, ya que cumple una serie de importantes funciones dentro de él. Todas las células del cuerpo pueden funcionar correctamente solo si tienen agua suficiente. El agua también cumple un rol vital en la regulación de la temperatura corporal, en particular a través de la transpiración. La combinación de sus medidas de peso y grasa pueden parecer normales, pero su nivel de hidratación corporal puede ser insuficiente para una vida saludable.

Esta balanza mide su peso, la impedancia eléctrica entre sus pies, y luego combina esas lecturas con información personal que usted ingresó (altura, edad, género). Utiliza esta información para calcular su porcentaje de grasa corporal. Tenga presente que su nivel de hidratación (contenido de agua) varía a través del día y por tanto afecta sus mediciones de impedancia. Si usted está deshidratado, hay mayor posibilidad de fluctuación en el porcentaje de grasa corporal mostrado por esta balanza que cuando usted está plenamente hidratado. Para mejores resultados, use este analizador siempre a la misma hora, como por ejemplo en las mañanas.

	Por % Rango Grasa Corporal	Normal % Rango TBW
Hombres	14 a 14%	70 a 63%
	15 a 21%	63 a 57%
	22 a 24%	57 a 55%
Mujeres	25 y más	55 a 37%
	4 a 20%	70 a 58%
	21 a 29%	58 a 52%
	30 a 32%	52 a 49%
	33 y más	49 a 37%

Los resultados de mediciones de agua en el cuerpo son influenciados por la proporción de grasa corporal y masa muscular. Si la proporción de grasa corporal es alta, o la proporción de masa muscular es baja, entonces los resultados para agua en el cuerpo tienden a ser bajos.

Las mediciones como peso corporal, grasa corporal y agua corporal son herramientas que usted debe usar como parte de su estilo de vida saludable. Dado que las fluctuaciones de corto plazo pueden ser normales, sugerimos que ordene en una tabla su progreso en el tiempo, en vez de enfocarse en las lecturas de un solo día.

Masa Muscular

Un estilo de vida inactivo puede provocar pérdida de masa corporal magra mientras que aumenta la grasa corporal. Adquirir masa muscular es beneficioso para revertir la declinación en la fuerza, densidad ósea, y masa muscular con el envejecimiento, y el mantenimiento de articulaciones flexibles.

El consumo de calorías y la nutrición adecuados son vitales para mantener un cuerpo saludable. Consulte a su médico antes de emprender cualquier programa de ejercicio o dieta.

Masa Ósea

El ejercicio regular y una dieta balanceada pueden ayudar a mantener huesos saludables. Al igual que el músculo, el hueso es un tejido vivo que puede responder al ejercicio haciéndose más fuerte. Para la mayoría de las personas, el máximo de masa ósea se registra a los treinta años. Posteriormente, las personas empiezan a perder masa ósea. Un régimen de ejercicio regular ayudará a prevenir esa pérdida. El Calcio y la Vitamina D contribuyen a huesos saludables.

Las lecturas de masa ósea entregadas por este producto son una estimación de la cantidad de hueso en su cuerpo. Los individuos con osteoporosis o baja densidad ósea pueden no obtener estimaciones exactas. Por favor consulte a su médico si tiene cualquier duda.

Cuidado y Mantenimiento

- ▶ El producto ha sido diseñado para uso doméstico / de consumo solamente; no para uso profesional en hospitales o establecimientos médicos.
- ▶ El porcentaje de grasa corporal de una mujer embarazada podría ser impreciso y engañoso por los cambios en la composición del cuerpo. Las embarazadas deben consultar a su médico antes de usar este producto.
- ▶ Esta balanza utiliza BIA (Análisis de impedancia bioeléctrica) para determinar el porcentaje de grasa corporal. El BIA envía una señal inocua a través de su cuerpo. No utilice este producto si usted tiene un marcapasos u otro dispositivo médico interno. Cuando tenga dudas, comuníquese con su médico.
- ▶ Limpie con un paño levemente humedecido. No use solventes ni sumerja el producto en agua. Seque por completo la balanza después de limpiarla porque la humedad puede dañar las piezas electrónicas y sensores de la balanza.
- ▶ No use la balanza sobre alfombras o superficies dispares; no deje caer nada sobre ella ni tampoco salte sobre ella. Trátela con cuidado para obtener el mejor desempeño.
- ▶ No guarde la balanza donde guarde productos químicos de limpieza. Los vapores pueden afectar los componentes electrónicos de su balanza. No guarde la balanza posicionándola de lado.
- ▶ Guarde su balanza en una ubicación limpia y seca a temperatura ambiente. El polvo, la suciedad y la humedad del vapor de agua pueden acumularse en los sensores de pesaje provocando imprecisiones o mal funcionamiento.
- ▶ Para prevenir que las baterías se agoten, no guarde nada sobre la balanza. No elimine las baterías en el fuego. Las baterías pueden explotar o reventarse.
- ▶ No compare lecturas de peso de una bañanza con otra, porque puede haber diferencias por tolerancias de manufactura.
- ▶ Se recomienda que haga sus mediciones siempre a la misma hora del día, de preferencia temprano en la noche antes de comer, para resultados más coherentes.
- ▶ No desarme este producto más que para reemplazar las baterías. No contiene piezas que puedan ser reparadas por el usuario.
- ▶ Si usted se pesa dos veces y obtiene dos lecturas distintas, su peso está entre las dos lecturas.

Códigos de Error

1. --- = Capacidad máxima excedida. Retire el peso de inmediato para evitar daño permanente a la balanza.
2. **Lo** = Advertencia de batería baja. Reemplace ambas baterías al mismo tiempo. No combine baterías nuevas con otras usadas.
3. Si el peso es todo lo que aparece tras intentar el Análisis de bioimpedancia (BIA), u obtiene un Error de Estabilidad, Error de Contacto, o Error de Rango de Grasa Corporal: Permanezca de pie inmóvil sobre la balanza mientras realiza la medición. Limpie la planta de los pies con un paño humedecido, déjelos levemente húmedos, y vuelva a realizar la medición procurando el máximo contacto entre sus pies y los sensores de metal.

Caractéristiques

Capacité de poids	440 lbs / 200 kg / 31 st: 6 lbs.
Unité de mesure	kg / lb / st: lb
Graduation du poids	0.1kg / 0.2 lb / 0.2 lb (st)
Graduation de la graisse corporelle	0.1%
Taille	3ft 3.5 inches – 7ft 2.5 inches (100 – 220 cm)
Âge	10 ou plus
Mesures	Poids, IMC, graisse corporelle, eau, muscle, os
Utilisateurs	8
Piles	2 x piles lithium CR2032

La balance Smart Weigh Body utilise la technologie de l'analyse d'impédance bio-électrique qui envoie un faible courant électrique à travers le corps pour calculer la graisse corporelle, l'eau du corps, la masse musculaire et la masse osseuse. Le courant électrique est doux et ne peut pas être ressenti. Le contact est fait à travers des bars d'acier inoxydable sur le plateau de la balance.

L'information fournie par cet appareil ne sert pas à traiter, ni à guérir, ni à prévenir des maladies. Cet appareil ne doit pas être utilisé par quelqu'un qui souffre d'une maladie grave ou chronique, ou qui suit un traitement influant sur les niveaux d'eau. L'exactitude des informations pour ces patients n'a pas été vérifiée. Un avis médical précis doit être obtenu d'un médecin.

Cette balance n'est pas destinée à l'utilisation par une femme enceinte ou des enfants n'ayant pas atteint l'âge de 10 ans. Il ne doit pas être utilisé par des personnes qui portent des appareils médicaux (stimulateur cardiaque, des plaques métalliques ou des vis, ou des dispositifs contraceptifs). En cas de doute, contactez votre médecin.

Démarrage

Enlevez la bande d'isolation du compartiment à piles, avant d'utiliser la balance. Votre balance ne fonctionnera pas si elle n'est pas retirée. Cette bande d'isolation est utilisée pour éviter toute mise en marche accidentelle durant l'envoi.

Installation des piles

Remplacez les piles avec deux piles lithium CR2032 en respectant la bonne polarité lorsque l'écran LCD affiche Lo.

Utilisez un petit outil pour enlever les piles lorsque cela est nécessaire.

Définir l'unité de mesure

Une fois la balance est allumée, appuyez sur le bouton sur la partie inférieure de la balance pour sélectionner l'unité de mesure souhaitée. Mettez la balance sur kilogrammes (kg), stones (st/lb), ou livres (lb).

La balance a besoin d'être initialisée avant la première utilisation et après le remplacement de la pile.

Appuyez de manière ferme sur le plateau de la balance.

L'écran affichera une suite de zéros et s'éteindra automatiquement.

Votre balance est maintenant prête pour l'utilisation.

Remarque: pour assurer un fonctionnement adéquat de la balance, les pieds doivent être nus.

Utilisation de la mesure du poids uniquement

Cette balance Smart Weigh de graisse corporelle est exploitable comme une balance de poids ordinaire sans aucune programmation spéciale.

Lorsque la balance est initialisée, mettez la balance sur une surface plate et dure parce que les surfaces irrégulières ou avec moquette peuvent avoir un effet sur la précision de la balance.

Montez sur le plateau de la balance. Après quelques secondes, vous verrez ce clignotement indiquant une lecture de poids.

Utilisation de la balance

Cette balance comporte jusqu'à huit profils de mémoire personnelle pouvant être utilisés pour enregistrer le sexe, la taille et l'âge de huit différents utilisateurs. Cette balance fournira les mesures de la graisse corporelle, de l'eau, des masses musculaire et osseuse.









Pour avoir ces mesures, vous devez d'abord définir votre sexe, taille et âge suivis de votre poids pour que les données soient utilisées pour calculer les mesures et créer un profil d'utilisateur reconnu.

Vous n'avez pas besoin de créer un profil de mémoire si vous désirez uniquement la mesure du poids.

Configuration des données personnelles

Sélectionnez un numéro de 1 à 8 et utilisez ce numéro pour entrer votre taille, âge, sexe et niveau d'activité, la balance utilisera ces informations pour calculer les résultats.

Ajouter des informations personnelles avant la première utilisation éliminera le besoin de les entrer à nouveau à chaque fois que vous prenez des mesures.



1. Appuyez sur le bouton SET pour allumer la balance.
2. Appuyez sur le bouton  ou  pour sélectionner un numéro de mémoire. Appuyez sur le bouton SET pour confirmer. Le mode sexe / athlète clignote.
3. Appuyez sur  ou  pour basculer entre les icônes : masculin, féminin, athlète masculin et athlète féminin. Appuyez sur le bouton SET pour confirmer votre sélection sexe / athlète. Le mode taille clignote.
4. Appuyez sur  ou  pour augmenter ou diminuer la valeur de la taille. Appuyez sur le bouton SET pour confirmer la taille affichée. Le mode âge clignote.
5. Appuyez sur le bouton  ou  pour augmenter ou diminuer la valeur de l'âge. Appuyez sur le bouton SET pour confirmer l'âge affiché.

Lorsque la balance affiche 0.0, montez immédiatement sur la balance pour vous peser et restez debout. Sinon, la balance s'éteindra automatiquement. La balance affichera d'abord votre poids et les données seront enregistrées. Ensuite votre graisse corporelle, eau, masse musculaire et osseuse apparaîtront sur l'écran.

Si dans cinq secondes, rien ne se passe et que la configuration n'est pas encore terminée, la balance retournera à 0.0 et le processus doit être refait encore une fois.

Utilisez la procédure ci-dessus pour créer d'autres utilisateurs supplémentaires.





Mesure du poids et de la graisse corporelle

1. Appuyez sur le bouton SET pour allumer la balance.
2. Appuyez sur le bouton  ou  pour sélectionner votre numéro de mémoire personnelle. Vos données personnelles apparaîtront sur l'écran.

1. Attendez jusqu'à l'affichage de 0.0 sur l'écran pour monter sur la balance pieds nus. Ne bougez pas avant que le poids soit mesuré.
2. Votre poids s'affichera pendant deux secondes.
3. Restez debout sur la balance et ne bougez pas lorsque les autres mesures sont calculées. L'écran affichera une suite de zéros 0 0 0 lorsque la balance calcule les données.
4. Les mesures de l'eau, de la masse musculaire et osseuse s'affichent ensuite. Les résultats s'afficheront trois fois avant que la balance s'éteigne.

Fonction de rappel automatique de mémoire

Lorsque les données personnelles ont été enregistrées et qu'une mesure de poids/graisse corporelle a été prise, la balance peut automatiquement afficher votre numéro de mémoire sur la base de la dernière mesure de poids. Vous n'avez pas besoin de reprogrammer les informations ou de sélectionner manuellement un profil d'utilisateur, sauf s'il y a une différence de 2,5 kg par rapport à la dernière pesée.

1. Montez sur le plateau de la balance et ne bougez pas pendant que la balance calcule votre poids. Votre poids apparaîtra ensuite.
2. Lorsque le poids est enregistré, une suite de zéros 0 0 0 apparaît pendant le calcul de la balance.
3. Si la balance trouve votre numéro de mémoire, elle affichera la graisse corporelle, l'eau, la masse musculaire et osseuse dans l'ordre.
4. La balance déterminera le bon numéro de mémoire seulement si aucun autre utilisateur n'a un poids proche de 3 kg. Si un autre utilisateur a un poids proche de 3 kg, la balance affiche approximativement les choix de numéro de mémoire sur l'écran.
5. Pour sélectionner la bonne mémoire entre deux utilisateurs, appuyez sur le bouton  pour sélectionner P1 ou  pour sélectionner P2.
6. Si trois utilisateurs ou plus ont des poids similaires, la balance défilera deux numéros par écran. Pour sélectionner la bonne mémoire, patientez jusqu'à ce que le bon écran apparaisse, puis appuyez sur  pour sélectionner le numéro sur la gauche ou sur  pour sélectionner le numéro sur la droite.

Pour récupérer manuellement vos données personnelles, suivez les étapes définies dans la section relative aux mesures de poids/graisse corporelle.

Index de masse corporelle

Votre IMC est calculé sur la base de votre taille et de votre poids. Lorsque votre graisse corporelle, eau, masse musculaire et osseuse apparaissent, votre IMC apparaît comme un symbole sur la barre au bas de l'écran. Les symboles sont:

-	Indique un poids insuffisant	+	indique un embonpoint
0	Indique un poids normal	++	Indique une obésité

Maintenir un poids adéquat est très important pour vivre en bonne santé. L'obésité a été liée à un risque élevé de maladie cardiaque, de diabète et de quelques formes de cancer. L'index de masse corporelle (IMC) est calculé sur la base de la taille et du poids de la personne et représente une mesure de poids très acceptée selon les professionnels de la santé. Utilisez le diagramme ci-dessous pour déterminer votre IMC en faisant correspondre votre taille à la colonne gauche avec votre poids au centre. Toute personne, de sexe masculin ou féminin, ayant un IMC de 25-29 est considérée grosse, et si l'index de masse corporelle est égal à 30, elle est considérée obèse.

BMI	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35
Height	Weight in Pounds																
4'10"	91	96	100	105	110	115	119	124	129	134	138	143	148	153	158	162	167
4'11"	94	99	104	109	114	119	124	128	133	138	143	148	153	158	163	168	173
5'	97	102	107	112	118	123	128	133	138	143	148	153	158	163	168	174	179
5'1"	100	106	111	116	122	127	132	137	143	148	153	158	164	169	174	180	185
5'2"	104	109	115	120	126	131	136	142	147	153	158	164	169	175	180	186	191
5'3"	107	113	118	124	130	135	141	146	152	158	163	169	175	180	186	191	197
5'4"	110	116	122	128	134	140	145	151	157	163	169	174	180	186	192	197	204
5'5"	114	120	126	132	138	144	150	156	162	168	174	180	186	192	198	204	210
5'6"	118	124	130	136	142	148	155	161	167	173	179	186	192	198	204	210	216
5'7"	121	127	134	140	146	153	159	166	172	178	185	191	198	204	211	217	223
5'8"	125	131	138	144	151	158	164	171	177	184	190	197	203	210	216	223	230
5'9"	128	135	142	149	155	162	169	176	182	189	196	203	209	216	223	230	236
5'10"	132	139	146	153	160	167	174	181	188	195	202	209	217	222	229	236	243
5'11"	136	143	150	157	165	172	179	186	193	200	208	215	222	229	236	243	250
6'	140	147	154	162	169	177	184	191	199	206	213	221	228	235	242	250	258
6'1"	144	151	159	166	174	182	189	197	204	212	219	227	235	242	250	257	265
6'2"	148	155	163	171	179	186	194	202	210	218	225	233	241	249	256	264	272
6'3"	152	160	168	176	184	192	200	208	216	224	232	240	248	256	264	272	279
	Healthy Weight						Overweight						Obese				

Graisse corporelle

Le corps humain comporte un pourcentage de graisse. La graisse corporelle est un composant important d'un corps fonctionnel et en bonne santé, car elle protège les organes vitaux, aide à régler la température du corps, stocke les vitamines et aide le corps dans sa résistance lors d'un manque d'aliments. Cependant, l'excès ou l'absence de graisse corporelle peuvent nuire à votre santé. Il est difficile d'évaluer la graisse corporelle que nous avons sur le corps en nous regardant tout simplement dans un miroir. C'est pour ça qu'il est important de mesurer et de surveiller le pourcentage de graisse corporelle. Le pourcentage de graisse corporelle offre une meilleure mesure de l'état de santé que le poids seul, la perte de poids peut signifier que vous êtes en train de perdre de la masse musculaire plutôt que de la graisse.

Le contenu de la graisse corporelle idéale n'est pas le même pour toutes les personnes. L'âge, le sexe et l'hérédité sont des variables dans cette mesure. Utilisez le tableau ci-dessous comme un guide général.

Les normes pour les hommes

Evaluation	Âge				
	20-29	30-39	40-49	50-59	60 or older
Faible	<13	<14	<16	<17	<18
Normal	14-20	15-21	17-23	18-24	19-25
Relative-ment Élevé	21-23	22-24	24-26	25-27	26-28
Élevé	>23	>24	>26	>27	>28

Les normes pour les femmes

Evaluation	Âge				
	20-29	30-39	40-49	50-59	60 or older
Faible	<19	<20	<21	<22	<23
Normal	20-28	21-29	22-30	23-31	24-32
Relative-ment Élevé	29-31	30-32	31-33	32-33	33-35
Élevé	>31	>32	>33	>34	>35

Il serait mieux de mesurer la graisse corporelle et le poids quotidiennement en même temps. Pour une meilleure précision, utilisez cette balance sans vêtement. Pour plus de précision, les pieds doivent être nus et propres et légèrement humides.

Eau du corps

L'eau est un composant très important pour la bonne santé du corps. L'eau joue plusieurs rôles importants dans le corps. Toutes les cellules ont besoin d'eau pour que le corps puisse fonctionner adéquatement. L'eau joue aussi un rôle vital dans le réglage de la température du corps, notamment par la transpiration. La combinaison de mesures de votre poids et graisse peut paraître normale, mais le niveau d'hydratation de votre corps peut être insuffisant pour vivre en bonne santé.

Cette balance mesure votre poids, l'impédance électrique entre vos pieds, et combine ensuite ces mesures avec les renseignements personnels que vous avez ajoutés (taille, âge, sexe). Elle utilise ces informations pour calculer votre pourcentage de graisse corporelle. Veuillez noter que votre niveau d'hydratation (contenu en eau) varie à travers la journée et influe par conséquent sur les mesures d'impédance. Si vous êtes déshydraté, il y a un grand risque de fluctuation dans le pourcentage des graisses corporelles affiché par cette balance par rapport à lorsque vous êtes complètement hydraté.

	% Body Fat Range	Normal % TBW Range
Hommes	14 à 14%	70 à 63%
	15 à 21%	63 à 57%
	22 à 24%	57 à 55%
Femmes	25 et plus	55 à 37%
	4 à 20%	70 à 58%
	21 à 29%	58 à 52%
	30 à 32%	52 à 49%
	33 et plus	49 à 37%

Les résultats des mesures de l'eau du corps sont influencés par la proportion de la graisse et de la musculature corporelles. Si la proportion de la graisse corporelle est élevée, ou que la proportion de la musculature corporelle est faible, le taux d'eau dans le corps sera probablement faible.

Les mesures du poids du corps, de la graisse corporelle, et de l'eau dans le corps sont des données qui vous permettent de vous maintenir en bonne santé. Vu que les fluctuations à court terme sont normales, nous vous suggérons de faire le suivi de vos progrès dans le temps, plutôt que de vous concentrer sur les mesures d'un seul jour.

Masse musculaire

Un mode de vie sans activités peut mener à une perte de la masse corporelle maigre et à une augmentation de la graisse corporelle. Il y a des avantages dans l'accroissement de la masse musculaire tels que : mettre fin à l'affaiblissement, à la diminution de la densité des os, de la masse musculaire avec l'âge, et le maintien d'articulations flexibles.

Un bon apport en calories et une bonne nutrition sont très importants pour le maintien en bonne santé. Consultez votre médecin avant d'entreprendre tout programme d'entraînements ou de régime alimentaire.

Masse osseuse

Faire de l'exercice régulièrement et suivre un régime alimentaire équilibré peuvent vous aider à maintenir des os en bonne santé. Comme les muscles, les os sont des tissus vivants qui peuvent se développer avec les entraînements et devenir plus forts. Pour la plupart des gens, le pic de la masse osseuse est à la trentaine. Puis les gens commencent à perdre leurs os. Un bon programme d'exercice aidera à prévenir cette perte. Le calcium et la vitamine D contribuent à préserver la santé des os.

Les mesures de la masse osseuse données par ce produit représentent une estimation de la quantité d'os dans votre corps. Les personnes atteintes d'ostéoporose ou qui ont une faible densité d'os peuvent ne pas avoir des évaluations précises. Pour toute question, veuillez consulter votre médecin.

Entretien et maintenance

- ▶ Le produit est destiné à l'utilisation à la maison uniquement et ne peut pas être utilisé par des professionnels dans les hôpitaux ou les établissements médicaux.
- ▶ Le pourcentage de la graisse corporelle d'une femme enceinte peut ne pas être exact et induire en erreur vu les changements que connaît le corps. Les femmes enceintes doivent consulter leurs médecins avant de l'utiliser.
- ▶ Cette balance utilise l'analyse d'impédance bio-électrique pour déterminer le pourcentage de la graisse corporelle. L'analyse d'impédance bio-électrique se fait par l'envoi d'un signal à travers votre corps sans que cela cause un quelconque danger. N'utilisez pas ce produit si vous avez un stimulateur cardiaque ou un autre appareil médical interne. En cas de doute, contactez votre médecin.
- ▶ Nettoyez le produit à l'aide d'un tissu légèrement humide. N'utilisez pas de solvants et n'immergez pas le produit dans l'eau. Séchez la balance complètement après le nettoyage, car l'humidité peut endommager les capteurs et les équipements électroniques de la balance.
- ▶ N'utilisez pas la balance sur une moquette ou des surfaces irrégulières, ne la jetez pas et ne sautez pas dessus. Pour assurer les meilleures performances, utilisez la balance avec soin.
- ▶ Ne mettez pas la balance dans un endroit où vous rangez les produits chimiques de nettoyage. Les vapeurs peuvent avoir un effet sur les composants électroniques de votre balance. Ne rangez pas la balance sur le côté.
- ▶ Rangez votre balance dans un lieu propre et sec à la température ambiante. La poussière, la saleté et l'humidité peuvent s'accumuler sur les capteurs de pesée menant à des mesures imprécises ou à des mauvais fonctionnements.
- ▶ Pour éviter l'épuisement des piles, ne rangez rien sur la balance. Ne vous débarrassez pas des piles dans le feu. Les piles peuvent exploser ou fuir.
- ▶ Ne comparez pas les mesures de poids d'une balance à l'autre vu que certaines différences peuvent exister à cause des tolérances de fabrication.
- ▶ Pour obtenir des résultats précis, il est recommandé de prendre le poids à la même heure de journée, de préférence en début de soirée avant de dîner.
- ▶ Ne démontez pas ce produit, vous pouvez juste remplacer les piles. Ne contient pas de pièces réparables par l'utilisateur.
- ▶ Si vous pesez votre corps deux fois et obtenez deux mesures différentes, votre poids est entre les deux mesures.

Codes d'erreurs

1. - - - = Capacité maximale dépassée. Enlevez le poids immédiatement pour éviter un endommagement permanent à la balance.
2. **Lo** = avertissement relatif à de faibles piles. Remplacez les deux piles en même temps. Ne mettez pas une vieille pile avec une pile neuve.
3. Si vous n'obtenez que le poids après avoir essayé d'avoir une analyse d'impédance bio-électrique, ou si vous obtenez une erreur d'instabilité, une erreur de contact, ou une erreur relative au niveau de graisse corporelle : ne bougez pas lorsque vous vous mettez sur la balance. Nettoyez la partie inférieure des pieds avec un tissu humide, laissez-les légèrement humides et effectuez à nouveau les mesures tout en maintenant un contact maximum entre vos pieds et les capteurs métalliques.

Specifiche

Weight Capacity	440 lbs / 200 kg / 31st: 6 lbs.
Weight Unit	kg / lb / st: lb
Weight Graduation	0.1 kg / 0.2 lb / 0.2 lb (st)
Body Fat Graduation	0.1%
Height Range	3ft 3.5 inches – 7ft 2.5 inches (100 – 220 cm)
Age Range	10 or older
Measurements	Weight, BMI, body fat, water, muscle, bone
Utenti bilancia	8
Batterie	2 x CR2032 lithium batteries

La bilancia Smart Weigh Body Scale usa la tecnologia BIA (Bio Impedance Analysis), la quale trasmette corrente elettrica di bassa intensità attraverso il corpo per calcolare la massa adiposa, l'acqua corporea, la massa muscolare e scheletrica. La corrente elettrica è molto lieve e non percettibile. Il contatto avviene attraverso maniglie in acciaio inossidabile sulla piattaforma della bilancia.

I dati provvisti da questo dispositivo non hanno lo scopo di curare, trattare o prevenire alcuna forma di malattia o disfunzione. Questo dispositivo non dovrebbe essere utilizzato da chiunque sia ammalato acutamente o cronicamente, soffra da malattie, o che prenda medicazioni che alterino il livello di acqua corporea. L'accuratezza per questi pazienti non è stata verificata. Rivolgersi sempre ad un medico per consiglio specializzato.

Questa bilancia non è stata progettata per l'utilizzo da parte di donne incinte o bambini al di sotto di 10 anni. Da non utilizzarsi nell'utilizzo di impianti medici (pacemaker, piastre o viti di metallo, o strumenti

Come Iniziare

Rimuovere la pellicola di plastica dal compartimento batteria prima di utilizzare la bilancia; essa non funzionerà prima che la pellicola sia rimossa. Tale pellicola è applicata per prevenire accensioni spontanee durante il trasporto.

Installazione Pile

Cambiare le pile con due pile al litio CR2032 quando l'indice mostra Lo, prestando attenzione al posizionamento dei poli.

Utilizzare un piccolo strumento nella sostituzione, dovesse mostrarsi necessario.

Stabilire l'Unità di Misura

Quando la bilancia è accesa, premere il pulsante sul fondo della bilancia per stabilire l'unità di misura desiderata: selezionare tra kilogrammi (kg), stone (st/lb), o libbre (lb).

La bilancia deve essere inizializzata prima del primo utilizzo, o dopo un cambio di batterie.

Premere fermamente sul piatto della bilancia.

L'indice mostrerà una sequenza di zeri, poco prima di disattivarsi.

La bilancia è ora pronta all'utilizzo. Your scale is now ready for use.

Nota: la bilancia funziona solamente a contatto con la pianta dei piedi.

Misura Basica del Peso

La bilancia Smart Weigh Body Fat Scale funzionerà come un'ordinaria bilancia senza alcuna particolare programmazione.

Quando la bilancia è inizializzata, posizionarla su una superficie piana e a livello, essendo pavimentazioni a tappeto o scoscese causa di perdita di accuratezza.

Salire sulla bilancia; dopo alcuni secondi, potrete notare l'indice lampeggiare durante la misura del peso.

Funzionamento Bilancia

Questa bilancia supporta fino a otto profili personali che possono registrare sesso, altezza ed età per otto differenti persone. Questa bilancia fornirà misure di massa adiposa, muscolare, scheletrica ed acqua corporea..









Per ottenere queste misure, è necessario inserire il sesso, l'altezza e l'età, seguite dal peso di modo che i dati vengono riconosciuti come nuovo profilo utente.

Non è necessario creare un nuovo profilo per una semplice misura del peso.

Inserimento Dati Personali

Selezionare un numero da 1 a 8, quindi utilizzare il numero scelto per immettere la vostra altezza, età, sesso e livello di attività; la bilancia utilizzerà questi dati per calcolare i vostri risultati.

L'aggiunta di dati personali prima del primo utilizzo eliminerà il bisogno di inserirli di nuovo ad ogni successivo utilizzo.



1. Press SET to turn the scale on.
2. Press  or  button to select a desired memory number. Press the SET button to confirm. The gender/athlete mode blinks.
3. Press  or  button to switch between the male, female, male athlete, and female athlete icons. Press SET to confirm your gender / athlete selection. The height digits blink.
4. Press  or  to increase or decrease the height value. Press the SET button to confirm the displayed height. The age digits blink.
5. Press  or  button to increase or decrease the age value. Press the SET button to confirm the displayed age.

When the scale shows 0.0, immediately step onto the scale for a measurement and remain standing. Otherwise, the scale will turn off automatically. The scale will first display your weight and the data will be saved. Next your body fat, water, muscle, and bone will show on the screen.

If there is no operation after five seconds and you have not completed the set-up, the scale will turn to 0.0 and the process will have to be done again.

Use the above procedure to set any additional users.

Calcolo Peso/Massa Adiposa

1. Premere SET per accendere la bilancia.
2. Premere oppure  per  selezionare il vostro numero del profilo. I vostri dati personali appariranno sullo schermo.

3. Aspettare finché 0.0 appaia sullo schermo, quindi salire sulla bilancia a piedi nudi.
4. Stare fermi mentre il peso viene calcolato. Il vostro peso apparirà per due secondi.
5. Continuare a stare fermi sulla bilancia durante il calcolo delle altre misure. Lo schermo mostrerà una sequenza di zeri durante il calcolo.
6. I livelli di acqua, muscoli e ossa appariranno successivamente. I risultati appariranno per tre volte, prima dello spegnimento della bilancia.

Registrazione Memoria Automatica

Dal momento in cui i dati personali sono stati registrati e dopo un calcolo di peso/massa adiposa, la bilancia può riportare automaticamente il profilo personale basandosi sui dati precedentemente calcolati. Di conseguenza, non c'è bisogno di riprogrammare alcuna informazione o selezionare un profilo manualmente, a meno che non sopraggiunga una differenza maggiore di 3 Kg dall'ultima pesa.

1. Salire sulla bilancia e rimanere fermi per la durata del calcolo. Il vostro peso apparirà quindi sullo schermo.
2. Una serie di zeri apparirà sullo schermo quando il peso viene salvato.
3. Se la bilancia succede nel ritrovare il vostro peso, mostrerà il totale di adipe, acqua, muscolo e ossa in quest'ordine.
4. La bilancia determinerà il corretto profilo solo se nessun altro utente è attorno al limite di differenza di 3 Kg. Dovesse ciò accadere, la bilancia mostrerà i numeri dei due profili più compatibili con gli ultimi dati registrati.
5. Per selezionare il profilo corretto tra i due utenti, premere per selezionare P1, oppure per selezionare P2.
6. e tre o più utenti hanno pesi simili, la bilancia mostrerà due profili per schermata. Per selezionare il profilo corretto, aspettare finché la schermata giusta compare sull'indice, quindi premere per selezionare il numero a sinistra, oppure per quello a destra.

Per selezionare il vostro profilo manualmente, seguire i passi indicati nella sezione Calcolo Peso/Massa Adiposa.

Indice di Massa Corporea / Body Mass Index

Il vostro BMI (Body Mass Index) è calcolato basandosi sul vostro peso e altezza. Appena i valori della vostra massa adiposa, muscolare, scheletrica e d'acqua appaiono sullo schermo, il vostro IMC appare come in simbolo sulla barra in fondo allo schermo. I simboli sono:

- | | | | |
|---|---------------------|----|-------------------|
| - | Indica Sottopeso | + | Indica Sovrappeso |
| 0 | Indica Peso Normale | ++ | Indica Obesità |

Mantenere un adeguato BMI è essenziale per una vita sana. L'obesità è stata provata esser causa di malattie cardiache, diabete, e alcune forme di cancro. L'Indice di Massa Corporea (BMI) è calcolato basandosi sul peso e l'altezza di una persona, ed è una delle scale di peso più comunemente accettate da professionisti nel campo della salute. Usare la tabella di sotto per determinare il vostro BMI, comparando la vostra altezza sulla colonna di sinistra con il vostro peso sulla colonna in alto. Chiunque, maschio o femmina, con un BMI tra 25-29 è da considerarsi sovrappeso, e un BMI di 30+ è da considerarsi obeso.

BMI	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35
Height	Weight in Pounds																
4'10"	91	96	100	105	110	115	119	124	129	134	138	143	148	153	158	162	167
4'11"	94	99	104	109	114	119	124	128	133	138	143	148	153	158	163	168	173
5'	97	102	107	112	118	123	128	133	138	143	148	153	158	163	168	174	179
5'1"	100	106	111	116	122	127	132	137	143	148	153	158	164	169	174	180	185
5'2"	104	109	115	120	126	131	136	142	147	153	158	164	169	175	180	186	191
5'3"	107	113	118	124	130	135	141	146	152	158	163	169	175	180	186	191	197
5'4"	110	116	122	128	134	140	145	151	157	163	169	174	180	186	192	197	204
5'5"	114	120	126	132	138	144	150	156	162	168	174	180	186	192	198	204	210
5'6"	118	124	130	136	142	148	155	161	167	173	179	186	192	198	204	210	216
5'7"	121	127	134	140	146	153	159	166	172	178	185	191	198	204	211	217	223
5'8"	125	131	138	144	151	158	164	171	177	184	190	197	203	210	216	223	230
5'9"	128	135	142	149	155	162	169	176	182	189	196	203	209	216	223	230	236
5'10"	132	139	146	153	160	167	174	181	188	195	202	209	219	222	229	236	243
5'11"	136	143	150	157	165	172	179	186	193	200	208	215	222	229	236	243	250
6'	140	147	154	162	169	177	184	191	199	206	213	221	228	235	242	250	258
6'1"	144	151	159	166	174	182	189	197	204	212	219	227	235	242	250	257	265
6'2"	148	155	163	171	179	186	194	202	210	218	225	233	241	249	256	264	272
6'3"	152	160	168	176	184	192	200	208	216	224	232	240	248	256	264	272	279
	Healthy Weight						Overweight						Obese				

Massa Adiposa

Il corpo umano è costituito da una percentuale di grasso. Il grasso corporeo è un componente di un corpo sano e vitale perché protegge organi vitali, aiuta nella regolazione della temperatura corporea, immagazzina vitamine e aiuta il corpo a sopravvivere nel caso di mancanza di cibo. Ciò detto, troppo (o troppo poco) grasso corporeo può danneggiare la vostra salute. È difficile stabilire quanto grasso c'è nel nostro corpo semplicemente guardandosi allo specchio. È per questo che è importante misurare e tenere d'occhio la percentuale di grasso corporeo. La percentuale di grasso corporeo dà un indice di salute molto più significativo del semplice peso totale; la composizione della vostra perdita di peso potrebbe significare perdita di massa muscolare piuttosto che di massa adiposa.

L'ammontare ideale di grasso corporeo non è lo stesso per tutti: età, sesso e condizioni ereditarie sono variabili in questa formula. Riferirsi alla tabella sottostante come guida generale; consultare sempre un

Standard per Uomini

Standard per Donne

Grado	Età					Grado	Età				
	20-29	30-39	40-49	50-59	60 or older		20-29	30-39	40-49	50-59	60 or older
Basso	<13	<14	<16	<17	<18	Basso	<19	<20	<21	<22	<23
Normale	14-20	15-21	17-23	18-24	19-25	Normale	20-28	21-29	22-30	23-31	24-32
Moderatamente alto	21-23	22-24	24-26	25-27	26-28	Moderatamente alto	29-31	30-32	31-33	32-33	33-35
Alto	>23	>24	>26	>27	>28	Alto	>31	>32	>33	>34	>35

È consigliabile di tenere d'occhio quotidianamente sia il peso che il grasso corporeo. Per un risultato più preciso, misurarsi senza vestiti. I piedi devono essere nudi, puliti e, per un calcolo più preciso, leggermente umidi.

Acqua Corporea

L'acqua corporea è una componente molto importante del vostro grasso corporeo totale. Rappresenta oltre il 50% del vostro peso totale, e quasi due terzi della vostra massa corporea magra (massa totale meno massa grassa: prevalentemente muscoli).

L'acqua è vitale nella fisiologia corporea, ed effettua un vasto ammontare di funzioni all'interno del corpo. Ogni singola cellula nel corpo umano funziona solo se è presente sufficiente acqua. L'acqua in oltre gioca un ruolo basilare nella regolazione della temperatura corporea, specialmente attraverso la respirazione. Sebbene la combinazione del vostro peso e grasso corporeo possa essere normale, i vostri livelli di idratazione corporea potrebbero essere insufficienti per una vita salutare.

Questa bilancia misura il vostro peso, l'impedenza elettrica tra i vostri piedi, quindi combina tali valori con le informazioni che avete inserito (altezza, età, sesso). Essa usa queste informazioni per calcolare la vostra percentuale di grasso corporeo. Tenete presente che il vostro livello di idratazione (contenuto d'acqua) varia attraverso la giornata, pertanto influenza il calcolo dell'impedenza. Se siete deidratati, ci sarà una maggiore possibilità di fluttuazione del valore di percentuale di grasso corporeo calcolato da questa bilancia, a differenza di uno stato di idratazione adeguata.

Per i risultati migliori, utilizzate un orario adeguato per la misura, come ad esempio la mattina appena svegliati. Stabilendo uno schema delle fluttuazioni del vostro corpo nel periodo di un mese, potrete determinare il vostro livello di media. Le donne ogni tendono in media ad avere più fluttuazioni del loro livello di idratazione, pertanto dovranno stabilire uno Schema in un lasso di tempo più lungo rispetto agli uomini per una media attendibile.

Aspettare diverse ore prima di calcolare tale valore se sono state assunte sostanze come caffeina, alcool, medicinali diuretici, o se si è effettuato esercizio fisico. Tutte queste variabili influenzano il calcolo

	% Grasso corporeo	% Acqua corporea totale
Uomini	14 - 14%	70 - 63%
	15 - 21%	63 - 57%
	22 - 24%	57 - 55%
Donne	25 ed oltre	55 - 37%
	4 - 20%	70 - 58%
	21 - 29%	58 - 52%
	30 - 32%	52 - 49%
	33 ed oltre	49 - 37%

effettuato dalla bilancia

I risultati del calcolo dell'acqua corporea sono influenzati dalle proporzioni di grasso corporeo e massa muscolare. Se la proporzione di grasso corporeo è consistente, o se la proporzione di muscoli è bassa, l'ammontare di acqua corporea tenderà ad essere bassa.

Misure come peso corporeo, grasso corporeo, ed acqua corporea sono indici da tener conto per una vita sana. Essendo questi valori normalmente sottoposti a fluttuazioni, si suggerisce di tenere d'occhio i valori in un lasso di tempo, piuttosto che basarsi su singole misure giornaliere.

Massa Muscolare

Uno stile di vita sedentario può causare una perdita di massa corporea magra, mentre la massa grassa continua ad aumentare. I benefici dovuti all'aumento di massa muscolare sono: la diminuzione di perdita di forza, densità ossea e massa muscolare con l'avanzare dell'età, e il mantenimento di giunture flessibili.

Un'adeguata immissione di calorie e sostanze nutritive sono vitali al fine di mantenere un corpo sano. Consultate un medico prima di sottoporsi ad un programma di dieta o esercizio.

Massa Scheletrica

Esercizio fisico regolare e una dieta sana e bilanciata aiutano a mantenere le ossa forti e robuste. Come il muscolo, le ossa sono un tessuto vivente che rispondono all'esercizio rafforzandosi. Per molte persone, la massa ossea raggiunge il massimo intorno alla trentina; da lì, le persone cominciano a perdere massa ossea. Esercizio regolare aiuta nel minimizzare tale perdita, e sia calcio che vitamina D aiutano a mantenere le ossa sane.

Il calcolo sulla massa scheletrica totale effettuato da questo dispositivo è una stima del vero ammontare di massa presente nel vostro corpo. Individuali affetti da osteopenia o osteoporosi potrebbero non ricevere risultati attendibili. Consultare il medico in caso di dubbio.

Manutenzione

- ▶ Il prodotto è ideato per un ambiente casalingo; non utilizzare in ambiente medico come ospedali o laboratori.
- ▶ La percentuale di grasso corporeo in una donna incinta potrebbe essere inaccurata o ingannevole, a causa dei cambiamenti all'interno del corpo. Donne incinte dovrebbero consultare il proprio medico prima dell'utilizzo.
- ▶ Questa bilancia usa la tecnologia BIA (Bioelectrical Impedance Analysis) per determinare la percentuale di adipe. BIA trasmette un impercettibile segnale elettrico attraverso il corpo. Non usare questo prodotto se si è portatori di pacemaker o qualunque altro dispositivo all'interno del corpo. Nel dubbio, consultare il medico.
- ▶ Pulire con un panno leggermente umido. Non usare solventi o immergere il prodotto in acqua. Asciugare accuratamente la bilancia dopo ogni pulizia, essendo l'umidità dannosa per i sensori.
- ▶ Non utilizzare la bilancia su tappeti o superfici scoscese, non far cadere o saltare su di essa. Avere cura della bilancia garantisce una lunga durata.
- ▶ Non tenere la bilancia vicino a detergenti chimici. I vapori potrebbero danneggiare i componenti elettronici. Non riporre la bilancia su di un fianco.
- ▶ Tenere la bilancia in un luogo pulito e asciutto a temperatura ambiente. Polvere, sporcizia e umidità possono accumularsi sui sensori della bilancia e causare inaccuratezza o malfunzionamenti.
- ▶ Per evitare la consunzione della batteria, non tenere oggetti sopra la bilancia. Non gettare pile nel fuoco, esse potrebbero esplodere o rilasciare sostanze corrosive.
- ▶ Non comparare misure di peso di una bilancia con un'altra, essendo le differenze dovute da caratteristiche di produzione in fabbriche diverse.
- ▶ Si suggerisce di prendere misure ad orari prestabiliti della giornata, preferibilmente la sera prima di cena, per i risultati più attendibili.
- ▶ Non disassemblare il prodotto se non per il fine di cambiare pile. Esso non contiene parti riutilizzabili.
- ▶ Se si ottengono due valori di peso diversi dopo due tentativi di fila, il peso corporeo è la media aritmetica dei due valori.

Codici Errore

1. - - - - = Capacità massima superata. Rimuovere il peso eccessivo immediatamente per evitare danni irrimediabili.
2. Lo = Pile scariche. Cambiare entrambe le pile, non usare allo stesso tempo pile scariche e nuove.
3. Se il peso totale è il solo valore ottenuto dopo che si è tentata un'analisi BIA (Bio Impedance Analysis), O se si ottengono Instability Error, Contact Error, oppure Body Fat Range Error: stare fermi sulla bilancia durante il calcolo. Pulire la pianta del piede con un panno umido, lasciandola leggermente umida, quindi ripetere la misura mantenendo il contatto massimo tra i piedi e sensori metallici.

Spezifikationen

Gewichtskapazität	440 lbs / 200 kg / 31st: 6 lbs.
Gewichtseinheit	kg / lb / st: lb
Gewichtsstufung	0.1kg / 0.2lb / 0.2lb (st)
Körperfett-Abstufung	0.1%
Größenskala	3ft 3.5 inches – 7ft 2.5 inches (100 – 220 cm)
Alter	10 oder älter
Messwerte	Gewicht, BMI, Körperfett, Wasser, Muskel, Knochen
Benutzer	8
Batterien	2 x CR2032 lithium batteries

Die Smart Weigh Body Waage verwendet die Bio-Impedanz Analyse (BIA), die einen elektrischen Niedrigstrom durch den Körper sendet, um das Körperfett, Körperwasser, Muskelmasse und Knochenmasse zu messen. Der elektrische Strom ist schwach und wird eventuell nicht empfunden. Der Kontakt wird durch die Edelstahlstäbe auf der Waageplattform hergestellt.

Die Informationen, die durch dieses Gerät geliefert werden sind nicht dazu gedacht irgendwelche Krankheiten zu behandeln, zu heilen oder diesen vorzubeugen. Dieses Gerät sollte nicht von irgendjemand verwendet werden, der akut oder chronisch krank ist, an einer Krankheit leidet oder Medikamente einnimmt, die den Wasserhaushalt beeinträchtigt. Für solche Patienten konnte die Genauigkeit nicht gesichert werden. Ein besonderer medizinischer Rat sollte von einem Arzt eingeholt werden.

Diese Waage ist nicht für den Gebrauch von Schwangeren oder Kindern unter 10 Jahren gedacht. Sie sollte von niemandem mit einem Implantat (Herzschrittmacher, Metallplatten oder Schrauben oder Empfängnisverhütungsmitteln) verwendet werden. Kontaktieren Sie im Zweifelsfall Ihren Arzt.

Anfang

Entfernen Sie vor Gebrauch der Waage den Kunststoffstreifen vom Batteriefach. Ihre Waage wird nicht arbeiten, solange dieser nicht entfernt ist. Der Streifen wurde angebracht, um eine zufällige Aktivierung während des Versands zu verhindern.

Einlegen der Batterie

Ersetzen Sie die Batterien mit zwei CR2032 Lithiumbatterien, wobei sie auf die richtige Polarität achten, wenn das LCD die Lo anzeigt.

Verwenden Sie zum Entfernen der Batterien, falls nötig, ein kleines Werkzeug.

Die Messeinheit einstellen

Drücken Sie, sobald die Waage eingeschaltet ist, auf die Schaltfläche unten an der Waage, um die gewünschte Messeinheit zu wählen. Stellen Sie die Waage auf Kilogramm (kg), Stones (st/lb) oder Pfund (lb) ein.

Die Waage muss vor dem ersten Gebrauch und nach dem Ersetzen der Batterie initialisiert werden.

Drücken Sie fest auf die Waageplattform.

Die Anzeige wird ein fortlaufendes Null-Muster anzeigen und automatisch ausschalten.

Jetzt ist Ihre Waage gebrauchsbereit.

Hinweis: Es ist erforderlich barfuß die Waage zu benutzen, damit diese richtig arbeitet.

Nur-Gewicht-Bedienung

Diese Smart Weigh Körperfett-Waage wird wie eine konventionelle Gewichtswaage arbeiten, ohne dass irgendwelche besonderen Programmierungsschritte erforderlich sind.

Sobald die Waage initialisiert wurde, stellen Sie die Waage auf eine harte, flache Oberfläche, da unebene Oberflächen oder Teppichboden die Genauigkeit beeinträchtigen können.

Stellen Sie sich auf die Waageplattform. Sie werden nach wenigen Sekunden das Gewicht aufblinken sehen, wodurch eine Gewichtsangabe angezeigt wird.

Bedienung der Waage

Die Waage verfügt über bis zu acht persönliche Speicherprofile, die genutzt werden können, um Geschlecht, Größe und Alter von acht verschiedenen Benutzern aufzuzeichnen. Diese Waage wird Angaben zu Messwerten von Körperfett, Wasser, Muskeln und Knochen liefern.









Damit diese Messungen geliefert werden müssen Sie zuerst Ihr Geschlecht, Größe und Alter einstellen, gefolgt von Ihrem Gewicht, damit die Daten die Messergebnisse berechnen können und einen anerkannten Benutzer erstellen.

Sie müssen kein Speicherprofil einstellen, wenn Sie nur den Gewichtswert wünschen.

Einstellung personenbezogener Daten

Wählen Sie eine Zahl zwischen 1 und 8 und verwenden Sie diese Zahl, um Ihre Größe, Alter, Geschlecht und das Aktivitätsniveau einzustellen. Die Waage wird diese Einstellung zur Berechnung Ihrer Ergebnisse verwenden.

Durch Hinzufügen persönlicher Angaben vor dem ersten Gebrauch ist es nicht mehr notwendig, diese jedesmal, wenn Sie eine neue Ablesung vornehmen, wieder einzugeben.



1. Drücken Sie auf FESTLEGEN, um die Waage einzustellen.
2. Drücken  oder  Schaltfläche, um eine gewünschte Speichernummer zu wählen. Drücken Sie zum Bestätigen auf die Schaltfläche FESTLEGEN. Der Geschlechts-/Sportlermodus leuchtet auf.
3. Drücken  oder  Schaltfläche, um zwischen den Symbolen männlich, weiblich, männlicher Sportler und weiblicher Sportler zu wechseln. Drücken Sie zum Bestätigen Ihrer Geschlechts-/Sportlerwahl auf FESTLEGEN. Die Ziffern der Größe blinken.
4. Drücken  oder  Erhöhen oder Vermindern des Größe-Wertes. Drücken Sie zum Bestätigen der angezeigten Größe auf die Schaltfläche FESTLEGEN. Die Ziffern des Alters blinken.
5. Drücken  oder  Erhöhen oder Vermindern des Alter-Wertes. Drücken Sie zum Bestätigen des angezeigten Alters auf die Schaltfläche FESTLEGEN.

Zeigt die Waage 0.0 an, dann steigen Sie sofort zu einer Messung auf die Waage und bleiben Sie stehen. Die Waage wird sich sonst automatisch abschalten. Die Waage wird zuerst Ihr Gewicht anzeigen und diese Daten werden gespeichert. Als nächstes wird auf dem Bildschirm Ihr Körperfett, Wasser, Muskeln und Knochen zu sehen sein.

Sollte nach fünf Sekunden kein Vorgang statt finden und Sie haben die Einstellung nicht beendet, wird die Waage zu 0.0 schalten und der Vorgang muss erneut ausgeführt werden.

Verwenden Sie das oben angegebene Verfahren, um einen zusätzlichen Benutzer einzustellen.





Messen von Gewicht/Körperfett

1. Drücken Sie auf FESTLEGEN, um die Waage einzustellen.
2. Drücken  oder  Schaltfläche, um eine persönliche Speichernummer zu wählen. Ihre personenbezogenen Daten erscheinen auf dem Bildschirm.

1. Warten Sie, bis 0.0 auf dem Bildschirm erscheint und stellen Sie sich barfuß auf die Waage. Bleiben Sie während dem Wiegen des Gewichts still stehen.
2. Ihr Gewicht wird zwei Sekunden lang zu sehen sein. 5. Bleiben Sie weiter still auf der Waage stehen, während Ihre anderen Messwerte berechnet werden. Der Bildschirm wird während dem Rechengang der Waage ein fortlaufendes Null-Muster von 0 0 0 anzeigen.
3. Als nächstes werden die Messwerte von Wasser, Muskeln und Knochen erscheinen. Die Ergebnisse werden drei Mal gezeigt. Danach schaltet die Waage ab.

Automatische Speicher-Rückruffunktion

Sobald personenbezogene Daten gespeichert sind und ein Gewicht/Körperfett-Messwert vorgenommen wurde, kann die Waage automatische Ihre Speichernummer auf der Basis Ihrer letzten Gewichtsablesung zurückrufen. Es ist nicht notwendig, irgendwelche Informationen neu zu programmieren oder ein Benutzerprofil manuell zu wählen, außer es besteht gegenüber Ihrem letzten Wiegen eine Differenz von 2,7 Kilogramm.

1. Stellen Sie sich auf die Waageplattform und bleiben Sie still stehen, während die Waage Ihr Gewicht berechnet. Ihr Gewicht wird dann angezeigt.
2. Wird das Gewicht gespeichert, erscheint ein fortlaufendes Null-Muster von 0 0 0, während die Waage Ihr Gewicht berechnet.
3. Hat die Waage erfolgreich Ihre Speichernummer zurückgerufen, werden der Reihen nach die Ergebnisse von Körperfett, Wasser, Muskeln und Knochen angezeigt.
4. Die Waage wird nur die richtige Speichernummer ermitteln, wenn kein anderer Benutzer ein Gewicht innerhalb eines Bereichs von 3 Kilogramm hat. Hat ein anderer Benutzer ein Gewicht innerhalb eines Bereichs von 3 Kilogramm, wird die Waage die Wahl der Speichernummern einengen und diese auf dem Bildschirm anzeigen.
5. Um den richtigen Speicher von zwei Benutzern zu wählen drücken Sie auf die Schaltfläche um P1  oder  P2 zu wählen.
6. Sollten drei oder mehr Benutzer ein ähnliches Gewicht haben, wird die Waage pro Bildschirm zwei Nummern ablaufen lassen. Warten Sie, zur Wahl des richtigen Speichers, bis der richtige Bildschirm erscheint, drücken Sie dann die  um die Nummer links oder die  Nummer rechts zu wählen.

Folgen Sie, um Ihre personenbezogenen

Body Mass Index

Ihr BMI wird auf der Basis Ihrer Größe und Ihres Gewichts berechnet. Sobald die Ergebnisse Ihres Körperfetts, Wassers, Ihrer Muskeln und Knochen erscheinen, erscheint Ihr BMI als ein Symbol in der Leiste unten auf der Anzeige. Die Symbole sind:

-	Gibt Untergewicht an	+	Gibt Übergewicht an
0	Gibt Normalgewicht an	++	Gibt Fettleibigkeit an

Für die Gesundheit ist das Bewahren des richtigen Körpergewichts wesentlich. Fettleibigkeit wurde mit einem höheren Risiko für Herzkrankung, Diabetes und einigen Krebsarten in Zusammenhang gebracht. Der Body Mass Index (BMI) wird auf der Basis der Größe und des Gewichts einer Person berechnet und ist, laut Fachleuten für Gesundheit die am meisten akzeptierte Gewichtsmessung. Verwenden Sie das Diagramm unten, um Ihren eigenen BMI zu bestimmen, indem Sie Ihre Größe in der linken Spalte mit Ihrem Gewicht in der Mitte abgleichen. Jeder, ob männlich oder weiblich, mit einem BMI von 25–29 wird als übergewichtig angesehen und ein Body Mass Index von 30 gilt als fettleibig.

BMI	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35
Height	Weight in Pounds																
4'10"	91	96	100	105	110	115	119	124	129	134	138	143	148	153	158	162	167
4'11"	94	99	104	109	114	119	124	128	133	138	143	148	153	158	163	168	173
5'	97	102	107	112	118	123	128	133	138	143	148	153	158	163	168	174	179
5'1"	100	106	111	116	122	127	132	137	143	148	153	158	164	169	174	180	185
5'2"	104	109	115	120	126	131	136	142	147	153	158	164	169	175	180	186	191
5'3"	107	113	118	124	130	135	141	146	152	158	163	169	175	180	186	191	197
5'4"	110	116	122	128	134	140	145	151	157	163	169	174	180	186	192	197	204
5'5"	114	120	126	132	138	144	150	156	162	168	174	180	186	192	198	204	210
5'6"	118	124	130	136	142	148	155	161	167	173	179	186	192	198	204	210	216
5'7"	121	127	134	140	146	153	159	166	172	178	185	191	198	204	211	217	223
5'8"	125	131	138	144	151	158	164	171	177	184	190	197	203	210	216	223	230
5'9"	128	135	142	149	155	162	169	176	182	189	196	203	209	216	223	230	236
5'10"	132	139	146	153	160	167	174	181	188	195	202	209	215	222	229	236	243
5'11"	136	143	150	157	165	172	179	186	193	200	208	215	222	229	236	243	250
6'	140	147	154	162	169	177	184	191	199	206	213	221	228	235	242	250	258
6'1"	144	151	159	166	174	182	189	197	204	212	219	227	235	242	250	257	265
6'2"	148	155	163	171	179	186	194	202	210	218	225	233	241	249	256	264	272
6'3"	152	160	168	176	184	192	200	208	216	224	232	240	248	256	264	272	279
	Healthy Weight							Overweight					Obese				

Körperfett

Der menschliche Körper hat einen Prozentteil an Fett. Das Körperfett ist eine wichtige gesunde und Komponente der Körperfunktion, da es wichtige Organe schützt, Vitamine speichert und dem Körper dabei hilft, sich bei Nahrungsmangel zu erhalten. Zu viel oder zu wenig Körperfett kann allerdings für die Gesundheit schädlich sein. Wenn wir nur in den Spiegel sehen ist es schwierig zu beurteilen, wieviel Körperfett in unserem Körper vorhanden ist. Aus diesem Grunde ist es wichtig, dass der Prozentteil Ihres Körperfetts gemessen und überwacht wird. Der Prozentteil an Körperfett vermittelt Ihnen einen besseren Messwert Ihrer Fitneß als nur die Gewichtsangabe. Die Zusammensetzung Ihrer Gewichtsabnahme kann bedeuten, dass Sie Muskelmasse statt Fett verlieren.

Der ideale Körperfettanteil ist nicht bei allen Menschen derselbe. Alter, Geschlecht und Vererbung sind Variable bei dieser Messung. Nehmen Sie die Tabelle unten als eine allgemeine Richtschnur. Lassen Sie sich von Ihrem Arzt beraten, was für Sie ideal ist.

Standard für Männer

Bewertung	Alter				
	20-29	30-39	40-49	50-59	60 or older
Niedrig	<13	<14	<16	<17	<18
Normal	14-20	15-21	17-23	18-24	19-25
Mäßig hoch	21-23	22-24	24-26	25-27	26-28
Hoch	>23	>24	>26	>27	>28

Standard für Frauen

Bewertung	Alter				
	20-29	30-39	40-49	50-59	60 or older
Niedrig	<19	<20	<21	<22	<23
Normal	20-28	21-29	22-30	23-31	24-32
Mäßig hoch	29-31	30-32	31-33	32-33	33-35
Hoch	>31	>32	>33	>34	>35

Am besten ist es, das Körperfett und Gewicht täglich zur selben Zeit zu messen. Wiegen Sie sich zum Erlangen der höchsten Genauigkeit ohne Kleider. Die Füße müssen barfuß und sauber sein und sollten für beste Messwerte etwas feucht sein.

Körperwasser

Das Körperwasser ist eine wichtige Komponente des Körpergewichts. Es macht mehr als die Hälfte des Gesamtgewichts aus und beinahe zwei Drittel der Magermasse des Körpers (vorwiegend Muskeln).

Wasser ist für die gesunde Funktion des Körpers wichtig. Es führt eine Anzahl wichtiger Rollen im Körper. Alle Körperzellen können nur richtig funktionieren, wenn sie ausreichend Wasser haben. Wasser spielt auch bei der Regulierung der Körpertemperatur eine entscheidende Rolle, insbesondere durch Schwitzen. Die Kombination Ihres Gewichts und der Fettmesswerte kann normal erscheinen, doch könnte das Niveau des Wasserhaushalts Ihres Körpers für die Gesundheit unzureichend sein.

Diese Waage misst Ihr Gewicht, die elektrische Impedanz zwischen Ihren Füßen und kombiniert dann jene Messwerte mit den personenbezogenen Informationen, die Sie eingegeben haben (Größe, Alter, Gewicht). Sie verwendet diese Informationen, um den Anteil Ihres Körperfetts zu messen Beachten Sie bitte, dass Ihr Hydrationsniveau (Wassergehalt) während des Tages variiert und damit Ihre Impedanz-Messwerte beeinflusst. Wenn Sie dehydrieren ist eine Schwankung bei dem angezeigten Messwert Ihres Körperfetts auf dieser Waage wahrscheinlicher als wenn Sie sich in einem voll hydrierten Zustand befinden.

	% Körperfettbereich	Normal % TBW Range
Männer	14 bis 14%	70 bis 63%
	15 bis 21%	63 bis 57%
	22 bis 24%	57 bis 55%
Frauen	25 und darüber	55 bis 37%
	4 bis 20%	70 bis 58%
	21 bis 29%	58 bis 52%
	30 bis 32%	52 bis 49%
	33 und darüber	49 bis 37%

Wählen Sie für beste Ergebnisse eine gleichbleibende Zeit zur Nutzung dieses Analysegeräts, beispielsweise am Morgen.

Muskelmasse

Eine nicht aktive Lebensführung kann zu einem Verlust der Magermasse des Körpers führen, während das Fett zunimmt. Es gibt viele Vorteile, Muskelmasse hinzuzugewinnen, wie etwa: Umkehr der mit dem Altern einhergehenden Abnahme von Kraft, Knochendichte und Muskelmasse und das Beibehalten elastischer Gelenke.

Die richtige Einnahme von Kalorien und eine richtige Ernährungsweise sind für den Erhalt eines gesunden Körpers unverzichtbar. Lassen Sie sich von Ihrem Arzt beraten, ehe Sie irgendwelche Übungen oder Diätprogramme vornehmen.

Knochenmasse

Regelmäßige Bewegung und eine ausbalancierte Ernährung können den Erhalt gesunder Knochen unterstützen. Wie Muskeln sind Knochen lebende Gewebe die auf Bewegung ansprechen und gestärkt werden können. Bei dem meisten Menschen erreicht die Knochenmasse ihren Höchststand im Alter um die Dreißig. Danach beginnt man Knochenmasse zu verlieren. Regelmäßige Bewegungsübungen werden helfen, diesem Verlust vorzubeugen. Calcium und Vitamin D tragen zu einem gesunden Knochenbau bei.

Messwerte der Knochenmasse, die durch dieses Produkt gegeben werden, sind ein Schätzwert der Knochenmasse in Ihrem Körper. Menschen mit Osteoporose oder einer geringen Knochendichte können keine genauen Schätzungen erhalten. Lassen Sie sich bitte von Ihrem Arzt beraten, sollten Sie irgendwelche Bedenken haben.

Pflege und Wartung

- ▶ Das Produkt ist für den Hausgebrauch gedacht / nur vom Verbraucher einzusetzen. Es ist nicht für den fachlichen Gebrauch in Krankenhäusern oder medizinischen Einrichtungen gedacht.
- ▶ Der prozentuale Anteil des Körperfetts einer schwangeren Frau kann aufgrund der Veränderungen in der Körperzusammensetzung ungenau und missverständlich sein. Schwangere sollten vor der Verwendung einen Arzt konsultieren.
- ▶ Diese Waage verwendet zur Bestimmung des Prozentanteils an Körperfett die BIA (Bioelektrische Impedanz Analyse). BIA sendet ein ungefährliches Signal durch den Körper. Verwenden Sie dieses Produkt nicht, wenn Sie einen Herzschrittmacher oder irgendein anderes medizinisches Implantat haben. Kontaktieren Sie im Zweifelsfall Ihren Arzt.
- ▶ Reinigen Sie mit einem leicht angefeuchteten Tuch. Verwenden Sie keine Reinigungsmittel und tauchen Sie das Produkt nicht ins Wasser. Trocknen Sie die Waage nach dem Reinigen gründlich, da Feuchtigkeit die Sensoren und Elektronik der Waage beschädigen können.
- ▶ Verwenden Sie die Waage nicht auf Teppichen oder unebenen Oberflächen, lassen Sie sie nicht fallen und springen Sie nicht darauf. Behandeln Sie sie sorgfältig, um beste Leistung sicherzustellen.
- ▶ Bewahren Sie die Waage nicht an Orten auf, an denen Sie Reinigungschemikalien lagern. Die Dämpfe könnten die elektronischen Komponenten Ihrer Waage beeinträchtigen. Lagern Sie die Waage nicht auf deren Seite.
- ▶ Bewahren Sie die Waage an einem sauberen, trockenen Ort bei Raumtemperatur auf. Staub, Schmutz und Feuchtigkeit aus der Luft können sich auf den Wägesensoren ansammeln und zu Ungenauigkeit oder Funktionsfehlern führen.
- ▶ Lagern Sie, um eine Batterieentladung zu vermeiden, nicht oben auf der Waage. Batterien nicht im Feuer entsorgen. Die Batterien könnten explodieren oder auslaufen.
- ▶ Vergleichen Sie nicht Gewichtstabellungen verschiedener Waagen, da gewisse es aufgrund der Hersteller toleranzen gewisse Unterschiede geben wird.
- ▶ Es wird empfohlen, dass Sie sich zur gleichen Tageszeit, vorzugsweise am frühen Abend vor dem Essen wiegen, um die konsistentesten Ergebnisse zu erhalten.
- ▶ Bauen Sie diese Produkte nicht auseinander außer beim Ersetzen der Batterien. Es enthält keine durch den Anwender zu wartenden Teile.
- ▶ Sollten Sie sich zu zweimal wiegen und zwei unterschiedliche Messergebnisse erhalten, dann liegt Ihr Gewicht zwischen diesen beiden Werten.

Fehlercodes

1. - - - - = maximale Kapazität wurde überschritten. Entfernen Sie das Gewicht umgehend, um eine dauerhafte Beschädigung der Waage zu vermeiden.
2. **Lo** = Warnhinweis zu schwacher Batterie Ersetzen Sie beide Batterien zur gleichen Zeit. Kombinieren Sie keine alten und neuen Batterien.
3. Sollte nach einem Versuch der Bio-Impedanz-Analyse (BIA) nur das Gewicht erscheine, oder Sie erhalten die Meldungen Instabilitätsfehler, Kontaktfehler oder Körperfettbereichs-Fehler: Bleiben Sie während des Wiegens auf der Waage still stehen. Reinigen Sie die Fußsohlen mit einem feuchten Tuch, damit sie et was feucht bleiben und wiederholen Sie die Messung, wobei Sie mit den Füßen den maximalen Kontakt mit den Metallsensoren halten.

Warranty

The Smart Weigh Scale is warranted to the original owner for two years from the date of purchase for defects in material and workmanship under normal use and service. If your scale proves to be defective within one year of the purchase due to a manufacturer's defect, then follow the terms outlined below:

- Pack your scale carefully to avoid damages in transit. This warranty will not apply to damages that occurred in the return transit.
- This warranty will not cover any product that has been used for commercial purposes, rental use, or use that is not intended for this scale.
- Smart Weigh will not be liable for any damages, losses, or inconveniences caused by user negligence, abuse, or use that is not in accordance with this product manual.
- Smart Weigh is not responsible for any incidental or consequential damages of any nature resulting from use of this product. Any liability shall not exceed the purchase price of this product.



Smart Weigh Customer Support

Email: support@smartweighscales.com

Website: www.smartweighscales.com

Phone: 855.797.2253
