

LIFE®

Manual de instrucciones
Manual de instruções
Instrukcja obsługi



Báscula de grasa corporal
Balança com medidor de gordura corporal
Waga z funkcją pomiaru tkanki tłuszczowej
LIFE® MD 14659

Índice

1.	Sobre las presentes instrucciones	4
2.	Símbolos y palabras de advertencia utilizados	4
3.	Uso conforme a lo previsto	4
4.	Indicaciones de seguridad	5
4.1.	Aspectos generales	6
4.2.	Manejo seguro de las pilas	7
5.	Volumen de suministro	8
6.	Colocación de las pilas	8
7.	Indicaciones sobre las mediciones	9
7.1.	Modo de funcionamiento	9
7.2.	Grasa corporal	9
7.3.	Agua corporal	10
7.4.	Masa muscular	11
7.5.	Modo de atleta	11
7.6.	Índice de masa corporal (IMC)	12
7.7.	Causas de una medición poco exacta	12
8.	Esquema del aparato	13
8.1.	La pantalla	14
9.	Preparar la báscula	14
9.1.	Seleccionar la unidad de peso	14
9.2.	Almacenar los datos personales	14
10.	Medir el peso	15
11.	Llevar a cabo la medición	15
11.1.	Función de peso deseado	17
11.2.	Reconocimiento automático del usuario	17
12.	Indicaciones de error	17
13.	Limpiar el aparato	18
14.	Eliminación	18
15.	Especificaciones técnicas	19
16.	Aviso legal	19

1. Sobre las presentes instrucciones



Antes de la primera puesta en funcionamiento, ¡lea atentamente este manual de instrucciones y respete ante todo las instrucciones de seguridad!

Todas las operaciones realizadas en y con este aparato deben llevarse a cabo exclusivamente de la manera descrita en el presente manual de instrucciones.

Guarde este manual de instrucciones para su uso en el futuro. Si cede el aparato a otra persona, le rogamos que adjunte también las presentes instrucciones de uso.

2. Símbolos y palabras de advertencia utilizados



¡ADVERTENCIA!

¡Advertencia de un posible riesgo de muerte y/o graves lesiones irreversibles!



¡ATENCIÓN!

¡Observe las indicaciones para evitar daños materiales!



¡NOTA!

Información más detallada para el uso del aparato.



¡NOTA!

¡Observe las indicaciones del manual de instrucciones!

- Signo de enumeración / información sobre eventos durante el uso
- Instrucción operativa

3. Uso conforme a lo previsto

Su báscula digital con medición de grasa corporal le ayudará no solo a medir el peso, sino a realizar mediciones comparativas de agua corporal, grasa corporal, masa muscular, masa ósea e índice de masa corporal.

Este aparato no es un producto sanitario. Por ello, no se puede utilizar el aparato para realizar un diagnóstico médico. Este aparato está pensado exclusivamente para el uso particular y no puede sustituir medidas médicas.

4. Indicaciones de seguridad

- ▶ Este aparato puede ser utilizado por niños a partir de los 8 años y por personas con discapacidades físicas, sensoriales o mentales y por aquellas que no tengan la suficiente experiencia o conocimientos, siempre que sean supervisadas o hayan recibido las correspondientes instrucciones sobre el manejo seguro y hayan comprendido los peligros resultantes. Los niños no deben jugar con el aparato. La limpieza y el mantenimiento por parte del usuario no deben ser llevados a cabo por niños, a no ser que tengan 8 años o más y sean supervisados.
- ▶ Mantenga alejados del aparato a los niños menores de 8 años.
- ▶ No deberán utilizar la función de medición de grasa y agua corporales los siguientes grupos de personas:
 - Mujeres embarazadas
 - Personas con marcapasos
 - Personas con fiebre
 - Personas con piernas hinchadas o edemas
 - Personas con una gran acumulación de agua o muy deshidratadas
 - La medición de grasa corporal no está prevista para niños menores de seis años.



¡ADVERTENCIA!

¡Peligro de asfixia!

Existe peligro de asfixia por la ingestión o inhalación de pequeños componentes o plásticos.

- ▶ Mantenga los plásticos del embalaje alejados de los niños.

4.1. Aspectos generales



- ▶ Coloque la báscula siempre sobre una superficie estable y plana.



- ▶ Proteja la báscula contra la humedad.



- ▶ No se suba a la báscula con los pies o el cuerpo mojados.



- ▶ Posiciónese siempre en el centro de la zona de medición.



- ▶ Súbase a la báscula siempre con los pies descalzos.



- ▶ Trate la báscula con cuidado. No cargue la báscula a no ser para medir su peso y no ponga objetos sobre el aparato.

- ▶ No guarde la báscula en posición vertical.



¡ADVERTENCIA!

¡Riesgo de lesiones!

Existe el peligro de lesiones por un uso inadecuado del aparato.

- ▶ En caso de desperfectos en el aparato, no siga utilizándolo para evitar posibles riesgos de lesión.
- ▶ Si tiene problemas técnicos con el aparato, diríjase al Medion Service Center o a otro taller especializado para evitar peligros.
- ▶ No intente en ningún caso abrir o reparar usted mismo el aparato. Queda prohibido modificar el aparato sin permiso del fabricante.

4.2. Manejo seguro de las pilas

El aparato funciona con una pila de botón de litio de 3 V de tipo CR2032.



¡ADVERTENCIA!

Peligro de causticación

Si se traga una pila de botón, en las dos horas siguientes, las reacciones químicas pueden causar quemaduras interiores graves que pueden ser mortales.

- ▶ Si sospecha que se pueda haber tragado alguna pila o que esta se encuentre en alguna parte del cuerpo, busque asistencia médica inmediata.
 - ▶ Mantenga las pilas, nuevas y usadas, alejadas de los niños.
 - ▶ No tragar las pilas.
 - ▶ Deje de utilizar el aparato si el compartimento de la pila ya no cierra bien y manténgalo alejado de los niños.
- ▶ Antes de colocar las pilas, compruebe si los contactos del aparato y de las pilas están limpios, y en caso necesario límpielos.
 - ▶ Utilice siempre pilas nuevas del mismo tipo. No utilice jamás pilas nuevas y gastadas a la vez.
 - ▶ Al colocar las pilas, tenga en cuenta su polaridad (+/-).
 - ▶ ¡En caso de un cambio no adecuado de las pilas existe peligro de explosión! Sustituya las pilas solamente por pilas del mismo tipo o uno equivalente.
 - ▶ No intente jamás recargar las pilas. ¡Existe peligro de explosión!
 - ▶ Nunca exponga las pilas a un calor excesivo (como radiación solar, fuego o similares).
 - ▶ Guarde las pilas en un lugar fresco y seco. El calor fuerte y directo puede dañar las pilas. Por ello, no exponga el aparato a fuentes de calor intenso.
 - ▶ No ponga las pilas en cortocircuito.

-
- ▶ No tire nunca las pilas al fuego.
 - ▶ Retire inmediatamente del aparato las pilas que derramen líquido. Limpie los contactos antes de introducir pilas nuevas. ¡Existe riesgo de causticación por el ácido de las pilas!
 - ▶ Retire también las pilas gastadas del aparato.
 - ▶ Si no va a utilizar el aparato durante mucho tiempo, extraiga las pilas.

5. Volumen de suministro

Después de desembalar el aparato, asegúrese de que las siguientes piezas están incluidas en el suministro:

- Báscula de grasa corporal digital
- 1 pila de botón de litio de 3 V de tipo CR2032
- Manual de instrucciones, tarjeta de garantía

6. Colocación de las pilas

La báscula se suministra con una pila de botón de litio de 3 V de tipo CR2032.

Al suministrar el aparato, la pila ya está colocada. Tire de la lengüeta de la lámina de protección del compartimento de la pila para retirarla y para activar el aparato.

- ▶ Para colocar la pila, abra la tapa del compartimento para las pilas en el lado inferior del aparato.
- ▶ Introduzca la pila. Asegúrese de la correcta polaridad (el polo positivo señala hacia arriba).
- ▶ En cuanto haya introducido la pila y cerrado el compartimento de la pila, coloque la báscula en el suelo y ponga algo de peso sobre la báscula. Espere hasta que la báscula se apague. Ahora está calibrada.

Si en la pantalla aparece **LO** o disminuye la intensidad de la pantalla, deberá cambiar la pila.

- Coloque siempre pilas nuevas.
- No exponga el aparato con las pilas colocadas a una fuente de calor directa o luz solar directa. No lo coloque, por ejemplo, sobre un radiador.
- Si no va a utilizar la báscula durante algún tiempo, extraiga las pilas.

Para el manejo seguro de las pilas, observe también las indicaciones de seguridad de la página 7.

7. Indicaciones sobre las mediciones

7.1. Modo de funcionamiento

La báscula de grasa corporal muestra la proporción de masa muscular, de grasa corporal, de agua corporal y de masa ósea junto en relación con el peso total. Para medir la grasa corporal, en la superficie de apoyo de la báscula hay electrodos que miden la resistencia eléctrica del cuerpo. El tejido corporal magro tiene una resistencia menor que el tejido adiposo. La grasa corporal medida se relaciona mediante el ordenador integrado con la estatura, la edad, el sexo y, naturalmente, el peso total de la persona. A partir de ahí se obtiene el valor de grasa corporal.

7.2. Grasa corporal

Un exceso de grasa corporal no es sano. Y, lo que es más importante: un porcentaje de grasa corporal demasiado alto suele ir asociado a un alto porcentaje de grasa en la sangre y aumenta considerablemente el riesgo de sufrir diversas enfermedades, como diabetes, enfermedades cardíacas, hipertensión, etc.

No obstante, un porcentaje de grasa corporal demasiado bajo tampoco es sano. Además del tejido adiposo subcutáneo, el cuerpo forma también depósitos de grasa que son importantes para proteger los órganos y asegurar importantes funciones metabólicas. Si se ataca esta reserva esencial de grasa, pueden producirse problemas metabólicos y aumentar, p. ej., el riesgo de osteoporosis.

El porcentaje normal de grasa corporal depende de la edad y del sexo. En las mujeres, el valor normal suele ser aprox. un 10 % superior al de los hombres. A medida que va avanzando la edad, el cuerpo va perdiendo masa muscular, con lo que aumenta el porcentaje de grasa corporal.

7.2.1. Porcentaje de grasa corporal en relación con el peso total

Edad	Mujeres			
	% bajo de grasa	% normal de grasa	% alto de grasa	% muy alto de grasa
6 – 12	< 7	7 – 19	19 – 25	> 25
13 – 19	< 20	20 – 31	31 – 37	> 37
20 – 39	< 21	21 – 32	32 – 38	> 38
40 – 59	< 23	23 – 34	34 – 40	> 40
60 – 79	< 25	25 – 36	36 – 42	> 42
Atleta		12 – 25		

Edad	Hombres			
	% bajo de grasa	% normal de grasa	% alto de grasa	% muy alto de grasa
6 – 12	< 7	7 – 18	18 – 25	> 25
13 – 19	< 8	8 – 19	19 – 25	> 25
20 – 39	< 9	9 – 20	20 – 26	> 26
40 – 59	< 11	11 – 22	22 – 28	> 28
60 – 79	< 13	13 – 24	24 – 30	> 30
Atleta		3 – 15		

7.3. Agua corporal

El cuerpo de una persona adulta se compone de aprox. un 60 % de agua. Existe un cierto margen, ya que las personas mayores tienen un porcentaje de agua inferior que las jóvenes y los hombres tienen un mayor porcentaje de agua que las mujeres. La diferencia entre hombres y mujeres está relacionada con el mayor porcentaje de masa adiposa en las mujeres. Dado que la mayor parte del agua corporal se encuentra en la masa libre de grasa (el 73 % de la masa libre de grasa es agua) y el agua contenida en el tejido adiposo es, por naturaleza, muy reducida (aprox. el 10 % del tejido adiposo es agua), un aumento del porcentaje de grasa corporal implica automáticamente una reducción del porcentaje de agua corporal.

Una pérdida de agua del 5 % puede reducir en un 20-30 % la energía del cuerpo. Beba a diario 2 litros de líquido como mínimo.

7.3.1. Porcentaje normal de agua corporal

	Mujeres	Hombres
Niño	> 58	> 60
Adulto	> 52	> 58
Atleta	> 56	> 60

Los deportistas suelen tener al menos un 5 % más de agua corporal. A medida que avanza la edad, la proporción de agua disminuye en aprox. un 10 %.

7.4. Masa muscular

La masa muscular es el motor de nuestro cuerpo. En los músculos se encuentra la mayor parte de nuestro metabolismo energético. Los músculos permiten mantener la temperatura corporal y son la base de nuestro rendimiento físico.

El control de la masa muscular es especialmente importante para las personas con problemas de peso o grasa. Dado que el cuerpo necesita los músculos para consumir las reservas sobrantes de energía o panículos, la disminución del peso solo puede tener éxito de forma duradera si va acompañada de un desarrollo simultáneo de los músculos.

Edad	Mujeres	Hombres
6 ~ 12	> 36	> 40
13 ~ 79	> 30	> 34
Atleta	> 38	> 42

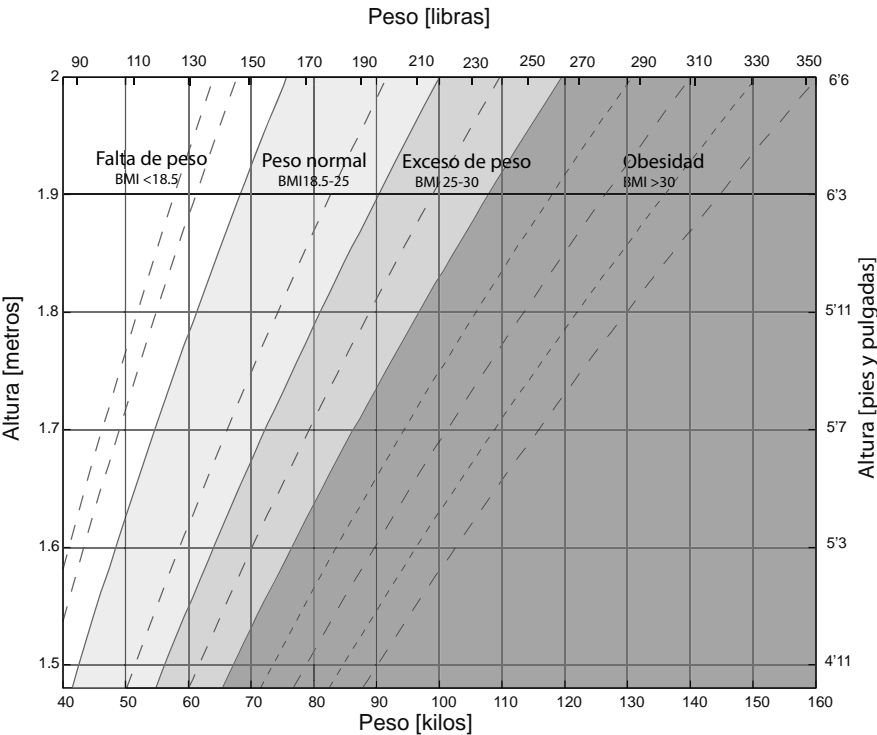
7.5. Modo de atleta

Su báscula tiene un ajuste propio para personas muy entrenadas o musculosas ("atletas"). Dado que las células musculares tienen una resistencia bioeléctrica similar a la de las células adiposas, la báscula podría interpretar las células musculares como células adiposas. Este problema solo surge con grandes masas musculares; la proporción de músculos de una persona con un desarrollo muscular medio no será medida por la báscula como porcentaje de grasa.

El modo de atleta evita errores de interpretación. En este modo se miden los valores reales de grasa corporal utilizando otra fórmula matemática diferente.

7.6. Índice de masa corporal (IMC)

El índice de masa corporal (IMC) indica si el usuario tiene falta de peso, sobrepeso o un peso ideal. El valor representa la relación de la estatura con el peso. La siguiente tabla muestra los distintos niveles de masa corporal.



7.7. Causas de una medición poco exacta

El análisis se basa en la medición de la resistencia eléctrica del cuerpo. Las costumbres relativas a la alimentación e hidratación a lo largo del día y el estilo de vida de cada uno influyen en el equilibrio hídrico. Esto se nota en las variaciones en la medición.

Para obtener un análisis lo más exacto y reproducible posible, procure garantizar unas condiciones de medición constantes, ya que solo así se pueden observar con exactitud los cambios a largo plazo. Los resultados más fiables se obtienen al pesarse siempre por la mañana después de levantarse. Es la mejor forma de detectar una tendencia.

Además, hay otros factores que también pueden influir en el equilibrio hídrico:

- Después de bañarse, puede aparecer un porcentaje de grasa corporal más bajo y un porcentaje de agua corporal más alto.
- Después de comer, el valor indicado puede ser superior.
- En las mujeres se producen fluctuaciones a causa del ciclo menstrual.

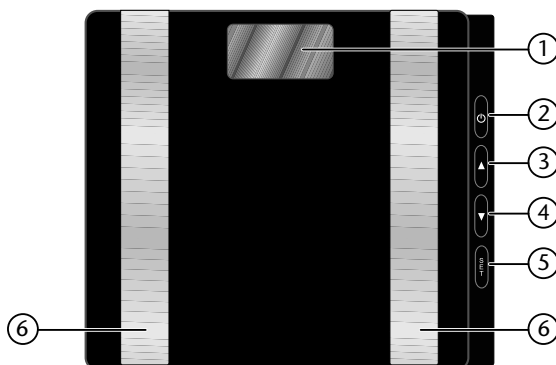
- También se puede producir una pérdida de agua corporal a causa de una enfermedad o tras un esfuerzo físico (deporte). Tras una actividad deportiva, espere de 6 a 8 horas hasta realizar la próxima medición.

Pueden aparecer resultados discrepantes o poco plausibles en los siguientes casos:

- Personas con osteoporosis
- Personas bajo tratamiento de diálisis
- Personas medicadas por problemas cardiovasculares
- Fuerte callosidad en las plantas de los pies
- Deportistas que practican más de 10 horas de entrenamiento intensivo a la semana y tienen un pulso en reposo inferior a 60 pulsaciones/min
- Deportistas de alto nivel y culturistas
- Jóvenes de menos de 17 años

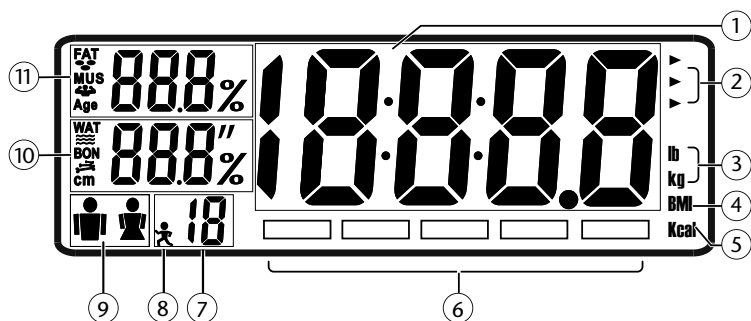
Para los deportistas se ha previsto el modo de atleta (véase la página 11).

8. Esquema del aparato



- 1) Pantalla
- 2) : Encender/Apagar
- 3) Ajustar un valor menor
- 4) Ajustar un valor mayor
- 5) **SET**: confirmar entrada
- 6) Superficies de apoyo con sensores de medición

8.1. La pantalla



- 1) Dígitos para la indicación de peso, consumo de calorías e IMC
- 2) Indicación del peso real, diferencia entre el peso deseado y el real, peso deseado
- 3) Peso en kg o libras
- 4) BMI (Body Mass Index)
- 5) Necesidad de calorías
- 6) Barra de progreso hasta el peso deseado
- 7) Memoria
- 8) Atleta
- 9) Usuario / usuaria
- 10) WAT: porcentaje de agua, BON: porcentaje de masa ósea, cm: altura en cm
- 11) FAT: porcentaje de grasa, MUS: porcentaje de masa muscular, Age: edad

9. Preparar la báscula

9.1. Seleccionar la unidad de peso


- ▶ Coloque algo de peso sobre la báscula, presionando con la mano sobre su superficie (aún no se ponga en la báscula). Se iluminan los dígitos de la indicación del peso.
- ▶ Seleccione con la tecla **SET** la unidad de kg o lb. Los indicadores se encienden brevemente.
- ▶ Siga los pasos descritos en las secciones siguientes.

9.2. Almacenar los datos personales

La báscula calcula sus valores de grasa, agua corporal y masa muscular a partir de sus datos personales. Por ello, tiene que introducir primero algunos datos personales, antes de poder proceder a la medición de grasa y de agua corporal, de masa muscular y antes de poder calcular el BMI (Body Mass Index). Para ello, dispone de doce posiciones de memoria.

Los datos personales son: sexo, constitución corporal, edad y altura. Si en un plazo

de aprox. 20 segundos no se realiza ninguna indicación, la báscula se desconecta. Así puede introducir sus datos personales:

- ▶ Pulse .
- ▶ Espere a que en la pantalla aparezca **0.0** y, a continuación, pulse **SET**. En la pantalla parpadea la posición de memoria **1**.
- ▶ Seleccione con las teclas **▲** o **▼** una posición de memoria y confirme la entrada con la tecla **SET**.
- ▶ Seleccione con las teclas **▲** o **▼** su sexo y su constitución física. En el modo de atleta, adicionalmente al símbolo del sexo, aparece el símbolo de atleta. Confirme con **SET**.
- ▶ Con las teclas **▲** o **▼**, ajuste su edad y confirme con **SET**.
- ▶ Con las teclas **▲** o **▼**, seleccione el peso deseado y confirme con **SET**.
- ▶ Póngase de pie sobre la báscula.

Se determinará su peso actual.

10. Medir el peso

Con la báscula de grasa corporal también se puede medir sencillamente el peso.

- ▶ Antes de la medición, ajuste la unidad de peso deseada.
- ▶ Póngase de pie sobre la báscula.
- ▶ Ahora, la báscula se enciende automáticamente y mide su peso.
- ▶ Se le indicará su peso en la unidad de peso anteriormente ajustada.
- ▶ La báscula se desconecta automáticamente.

Si la báscula no mide ningún peso durante aprox. 15 segundos, se desconecta automáticamente.

En caso de que la báscula indique **0-LD**, retire el peso de la báscula y vuelva a realizar la medición.

11. Llevar a cabo la medición




¡NOTA!

Para medir la grasa, el agua corporal y la masa muscular tiene que ponerse en la báscula con los pies descalzos sobre las zonas de metal, debajo de las cuales se encuentran los electrodos. Los pies deben estar se-

cos y sin crema.

Mantenga las piernas estiradas sin doblar las rodillas, cuando esté en la báscula, y ponga atención a que sus rodillas no se toquen.

- ▶ Pulse  para encender la báscula y espere hasta que el aparato haya conmutado a **0.0**.
- ▶ Seleccione con las teclas **▲** o **▼** la posición de memoria deseada.
- ▶ Ahora póngase de pie sobre la báscula y espere hasta que la medición del peso haya terminado.

Se indicará el peso medido junto con los datos personales (edad, altura).

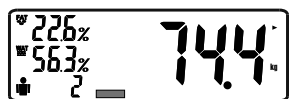


Peso medido

A continuación se inicia la medición del porcentaje de grasa corporal, masa muscular y masa ósea, el IMC y el cálculo de las calorías necesarias.



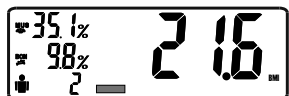
Realización de las demás mediciones. Quédese de pie sobre la báscula.



Porcentaje medido de grasa corporal y agua corporal.



Diferencia medida entre el peso real y el peso deseado.



Porcentaje medido de masa muscular y masa ósea en kg, indicación del IMC (índice de masa corporal).



Porcentaje medido de masa muscular y masa ósea en kg e indicación de las calorías necesarias para este peso por día (para alcanzar el peso deseado).

La indicación de los valores medidos se repite varias veces; a continuación la báscula se desconecta automáticamente.

La suma de los valores de la grasa corporal, el agua corporal y la masa muscular pueden sobrepasar el 100 %. Esto es posible porque también la grasa corporal y los músculos contienen agua que durante la medición se miden junto con el agua corporal. Así que en este caso no se trata de una medición errónea.

11.1. Función de peso deseado

La función de peso deseado se basa en las mediciones de peso, grasa corporal, agua corporal, masa muscular e IMC. La barra de progreso indica el estado de avance hasta alcanzar el peso deseado.

- | | |
|-------------------|--|
| 1. Barra roja | 0-20 % alcanzado hasta el peso deseado |
| 2. Barra amarilla | 21-40 % alcanzado hasta el peso deseado |
| 3. Barra amarilla | 41-60 % alcanzado hasta el peso deseado |
| 4. Barra verde | 61-80 % alcanzado hasta el peso deseado |
| 5. Barra verde | 81-100 % alcanzado hasta el peso deseado |

11.2. Reconocimiento automático del usuario

Si se ha guardado por lo menos un usuario (véase “9.2. Almacenar los datos personales”), la báscula puede reconocer automáticamente al usuario en función de la medición actual, siempre que la diferencia de peso no sea superior a ± 2 kg y el usuario se haya subido descalzo a la báscula.

- ▶ Póngase de pie sobre la báscula.
- ▶ Ahora, la báscula se enciende automáticamente y mide su peso.
- ▶ Después de medirse el peso, quédese de pie sobre la báscula.

La báscula comparará sus datos con los datos guardados. En la pantalla se mostrará el usuario correspondiente con los resultados personales de su análisis corporal.

Si hay dos valores de usuario que se parecen mucho, se mostrarán estos usuarios.

- ▶ Selección con las teclas \blacktriangle o \blacktriangledown el usuario correcto y confirme la entrada con la tecla **SET**.

12. Indicaciones de error

Pantalla	Indicación de error
ERRO	Fallo de inicialización. Realice otra medición para obtener un resultado correcto.
ERR2	La corriente medible se encuentra fuera del área de medición. Súbase a la báscula siempre con los pies descalzos. Si es necesario, límpiese las plantas de los pies con un paño seco y vuelva a realizar la medición.
ERR3	El porcentaje de la grasa corporal se encuentra fuera del área medible.
O-LD	Sobrecarga Retire inmediatamente el peso de la báscula para evitar que se produzcan daños permanentes.

LO	Nivel de la pila demasiado bajo. Sustituya la pila.
-----------	--

13. Limpiar el aparato

Para su limpieza utilice siempre soluciones jabonosas suaves. Evite emplear detergentes y productos químicos de limpieza, puesto que podrían dañar las superficies y las inscripciones del aparato.

A continuación seque la báscula con un paño. ¡Existe peligro de resbalar!

14. Eliminación



Embalaje

Su aparato está embalado para protegerlo contra eventuales daños durante el transporte. Los embalajes son materias primas y por ello son reutilizables o aptos para ser devueltos al ciclo de reciclaje de materias primas.



Aparato

Los aparatos usados no deben desecharse con la basura doméstica normal.



Según la directiva 2012/19/UE, se deberá eliminar el aparato al final de su vida útil de forma adecuada según las directrices legales.

Los materiales contenidos en el aparato serán destinados al reciclaje, con lo que se evitará la contaminación del medio ambiente.

Entregue el aparato en un punto de recogida de chatarra electrónica o un punto verde.

Para más información consulte a las entidades responsables de la eliminación de residuos o las autoridades locales competentes.



Pilas

No tire las pilas usadas a la basura doméstica. Las pilas deben ser depositadas en un punto de recogida de pilas usadas.

15. Especificaciones técnicas

Alimentación eléctrica	1 pila de botón de litio de 3 V, CR2032
Peso mínimo	5 kg / 11 lb
Peso máximo	180 kg / 396 lb
Tolerancia	5 kg – 20 kg: +/- 100 g 21 kg – 180 kg: +/- 1%
Porcentaje medible de grasa	3 – 50 %
Porcentaje medible de agua	25 – 75 %
Porcentaje medible de masa muscular	25 – 75 %
Porcentaje de masa ósea	1 – 15 %
Gama de edades introducibles	6 – 100 años
Gama de alturas introducibles	80 – 220 cm
Temperatura de servicio	10 – 34°C



¡Reservado el derecho a realizar modificaciones técnicas!

16. Aviso legal

Copyright © 2016

Estatus: 14/09/2016

Todos los derechos reservados.



Las presentes instrucciones de uso están protegidas por derechos de copyright.

Queda prohibida su copia mecánica, electrónica y de cualquier otra forma sin el consentimiento por escrito del fabricante.

El copyright pertenece a la empresa:

Medion AG

Am Zehnthof 77

45307 Essen

Alemania

Las instrucciones pueden solicitarse a través de la línea de atención al cliente y están disponibles para su descarga en el portal de servicio de www.medion.com/es/servicio/inicio/.

También puede escanearse el código QR de la parte superior para descargar las instrucciones en un dispositivo móvil a través del portal de servicio.

Índice

1.	Sobre este manual	22
2.	Símbolos de aviso e palavras-chave utilizados	22
3.	Utilização correta.....	22
4.	Indicações de segurança	23
4.1.	Aspetos gerais	24
4.2.	Manusear corretamente as pilhas.....	25
5.	Material fornecido	26
6.	Inserir as pilhas	26
7.	Indicações relativamente às medições	27
7.1.	Modo de funcionamento	27
7.2.	Gordura corporal	27
7.3.	Teor de água no corpo	28
7.4.	Massa muscular.....	29
7.5.	Modo para atletas	29
7.6.	Índice de massa corporal (IMC)	30
7.7.	Causas de resultados de medição imprecisos	30
8.	Vista geral do aparelho	31
8.1.	O visor	32
9.	Preparar a balança.....	32
9.1.	Selecionar a unidade de peso.....	32
9.2.	Guardar dados pessoais.....	32
10.	Pesar	33
11.	Efetuar a medição.....	33
11.1.	Função de peso pretendido	35
11.2.	Reconhecimento automático do utilizador.....	35
12.	Indicações de erros.....	35
13.	Limpar o aparelho	36
14.	Eliminação.....	36
15.	Dados técnicos.....	37
16.	Aviso legal	37

1. Sobre este manual



Antes da primeira colocação em funcionamento, leia este manual de instruções com atenção e siga sobretudo as indicações de segurança!

Todos os trabalhos efetuados no e com este aparelho devem seguir as instruções descritas no presente manual de instruções.

Guarde este manual de instruções para uso posterior. Se entregar o aparelho a terceiros, junte também este manual de instruções.

2. Símbolos de aviso e palavras-chave utilizados



AVISO!

Aviso de possível perigo de morte e/ou ferimentos graves irreversíveis!



AVISO!

Preste atenção às indicações para evitar danos materiais!



INDICAÇÃO!

Informações adicionais sobre a utilização do aparelho!



INDICAÇÃO!

Ter em atenção as indicações no manual de instruções!

- Ponto de enumeração/informação acerca de eventos durante a operação
- Instrução de manuseamento a ser executada

3. Utilização correta

Para além da medição do peso, a sua balança digital de gordura corporal ajuda-o a efetuar medições comparativas do teor de água no corpo, da gordura corporal, da massa muscular e da massa óssea, bem como do índice de massa corporal.

Este aparelho não é um produto médico. Por conseguinte, não o utilize para efetuar diagnósticos médicos. O aparelho destina-se exclusivamente ao uso privado, não podendo substituir quaisquer medidas médicas.

4. Indicações de segurança

- ▶ Este aparelho pode ser utilizado por crianças a partir dos 8 anos e por pessoas com capacidades físicas, sensoriais ou mentais limitadas ou com falta de experiência e/ou conhecimento, se estiverem sob vigilância ou tiverem sido instruídas relativamente à utilização segura do mesmo, bem como compreendido os riscos daí resultantes. As crianças não podem brincar com o aparelho. A limpeza e a manutenção não podem ser realizadas por crianças, a não ser que tenham no mínimo 8 anos e estejam a ser supervisionadas;
- ▶ Crianças com menos de 8 anos devem manter-se afastadas do aparelho.
- ▶ Os seguintes grupos de pessoas não podem utilizar a função para medir a gordura corporal ou o teor de água no corpo:
 - Grávidas
 - Portadores de pacemakers
 - Pessoas doentes com febre
 - Pessoas com pernas inchadas ou edemas
 - Pessoas com forte retenção de líquidos ou muito desidratadas
 - A medição da gordura corporal não está indicada para crianças com idade inferior a seis anos.



AVISO!

Perigo de asfixia!

Existe perigo de asfixia no caso de inalação ou ingestão de peças pequenas ou embalagens plásticas.

- ▶ Mantenha as embalagens plásticas fora do alcance das crianças.

4.1. Aspectos gerais



- ▶ Coloque a balança apenas sobre pisos firmes e planos.



- ▶ Proteja a balança da humidade.



- ▶ Não utilize a balança com os pés ou o corpo molhados.



- ▶ Posicione-se sempre no centro da superfície de pesagem.



- ▶ Utilize a balança apenas descalço.



- ▶ Utilize a balança com cuidado. Não exerça peso sobre a balança, se não estiver a efetuar nenhuma medição do peso, nem coloque quaisquer objetos em cima dela.

- ▶ Não guarde a balança na vertical.



AVISO!

Perigo de ferimentos!

Existe perigo de ferimentos em caso de manuseamento incorreto do aparelho.

- ▶ Nunca utilize o aparelho em caso de danos, pois existe o risco de ferimentos.
- ▶ Em caso de problemas técnicos, dirija-se ao serviço de assistência técnica da Medion ou a outra oficina especializada, para evitar perigos.
- ▶ Nunca tente abrir ou reparar o aparelho por iniciativa própria. Não é permitido modificar o aparelho sem autorização do fabricante.

4.2. Manusear corretamente as pilhas

O aparelho é operado com uma pilha tipo botão de lítio de 3 V do tamanho CR2032.



AVISO!

Perigo de queimaduras!

Em caso de ingestão de uma pilha tipo botão, esta pode, no espaço de 2 horas, causar graves queimaduras internas, que podem provocar a morte.

- ▶ Se suspeitar que uma pilha foi engolida ou entrou nalguma outra parte do corpo, procure imediatamente ajuda médica.
- ▶ Mantenha as pilhas novas e usadas fora do alcance das crianças.
- ▶ Não engula pilhas.
- ▶ Não continue a utilizar o aparelho se o compartimento das pilhas não se fechar bem e mantenha-o fora do alcance das crianças.
- ▶ Antes de introduzir as pilhas, verifique se os contactos do aparelho e das pilhas estão limpos e, se necessário, limpe-os.
- ▶ Coloque sempre apenas pilhas novas do mesmo tipo. Nunca utilize pilhas usadas e novas ao mesmo tempo.
- ▶ Ao inserir as pilhas, respeite a polaridade (+/-).
- ▶ Em caso de substituição inadequada das pilhas, existe perigo de explosão! Substitua as pilhas apenas por pilhas do mesmo tipo ou equivalente.
- ▶ Nunca tente recarregar as pilhas. Existe o perigo de explosão!
- ▶ Nunca exponha as pilhas a calor excessivo (tal como radiação solar, fogo ou similar).
- ▶ Guarde as pilhas num local fresco e seco. O calor direto forte pode danificar as pilhas. Por essa razão, não exponha o aparelho a fortes fontes de calor.
- ▶ Não curto-circuite os contactos das pilhas.
- ▶ Não deite as pilhas para o fogo.

-
- ▶ Retire imediatamente as pilhas que verteram do aparelho. Limpe os contactos antes de inserir as pilhas novas. Existe perigo de queimaduras devido ao ácido das pilhas!
 - ▶ Retire também as pilhas gastas do aparelho.
 - ▶ Se o aparelho não for utilizado por um longo período de tempo, retire as pilhas.

5. Material fornecido

Depois de abrir a embalagem, certifique-se de que estão incluídos os seguintes componentes:

- Balança digital de gordura corporal
- 1 pilha tipo botão de lítio de 3 V do tamanho CR2032
- Manual de instruções, cartão de garantia

6. Inserir as pilhas

A balança é fornecida com uma pilha tipo botão de lítio de 3 V do tamanho CR2032. Aquando do fornecimento do aparelho, a pilha já vem colocada. Puxe a patilha da película de proteção, no compartimento das pilhas, para a remover e ativar o aparelho.

- ▶ Para inserir ou substituir a pilha, abra a tampa do compartimento das pilhas na parte inferior do aparelho.
- ▶ Insira a pilha. Preste atenção à polaridade correta (o polo positivo está virado para cima).
- ▶ Depois de a pilha estar colocada e o respetivo compartimento fechado, coloque a balança no chão e aplique algum peso em cima da mesma. Aguarde, até a balança se desligar. Agora, está calibrada.

Se surgir **LO** no visor ou se a intensidade do visor diminuir, é necessário substituir a pilha.

- Insira sempre uma pilha nova.
- Não exponha o aparelho, com a pilha colocada, ao calor ou à luz solar direta. Não o coloque, p. ex., em cima de um aquecedor.
- Se a balança não for utilizada por um longo período de tempo, retire a pilha.

Para o manuseamento correto das pilhas, respeite também as indicações de segurança na Página 25.

7. Indicações relativamente às medições

ES

7.1. Modo de funcionamento

PT

A balança de gordura corporal apresenta a percentagem de massa muscular, de gordura corporal, o teor de água no corpo e a massa óssea no peso total. Para a medição da gordura corporal, a superfície da balança contém elétrodos que medem a resistência elétrica no corpo. O tecido magro do corpo tem uma resistência inferior à do tecido gordo. A gordura corporal medida é relacionada, através de um computador incorporado, com a altura, a idade, o sexo e, naturalmente, o peso total da pessoa. Daí resulta o valor da gordura corporal.

PL

7.2. Gordura corporal

Demasiada gordura corporal não é saudável. Ainda mais importante é que uma percentagem de gordura corporal demasiado elevada resulta, na maior parte dos casos, numa elevada percentagem de gordura no sangue, aumentando fortemente o risco de diferentes doenças, como p. ex., diabetes, doenças cardíacas, tensão arterial alta, etc.

No entanto, uma percentagem de gordura corporal demasiado baixa também não é saudável. Para além do tecido adiposo subcutâneo, o corpo também armazena importantes depósitos de gordura para proteger os órgãos internos e assegurar importantes funções metabólicas. Se esta reserva essencial de gordura for afetada, podem surgir distúrbios metabólicos, p. ex., o risco de osteoporose aumenta.

A percentagem normal de gordura corporal depende da idade e do sexo. Nas mulheres, o valor normal situa-se aprox. 10% acima do dos homens. Conforme a idade vai aumentando, o corpo reduz a massa muscular e, conseqüentemente, a percentagem de gordura corporal aumenta.

7.2.1. Percentagem de gordura corporal no peso total

Idade	Feminino			
	Percentagem baixa de gordura	Percentagem normal de gordura	Percentagem elevada de gordura	Percentagem muito elevada de gordura
6 – 12	< 7	7 – 19	19 – 25	> 25
13 – 19	< 20	20 – 31	31 – 37	> 37
20 – 39	< 21	21 – 32	32 – 38	> 38
40 – 59	< 23	23 – 34	34 – 40	> 40
60 – 79	< 25	25 – 36	36 – 42	> 42
Atleta		12 – 25		

Idade	Masculino			
	Percentagem baixa de gordura	Percentagem normal de gordura	Percentagem elevada de gordura	Percentagem muito elevada de gordura
6 – 12	< 7	7 – 18	18 – 25	> 25
13 – 19	< 8	8 – 19	19 – 25	> 25
20 – 39	< 9	9 – 20	20 – 26	> 26
40 – 59	< 11	11 – 22	22 – 28	> 28
60 – 79	< 13	13 – 24	24 – 30	> 30
Atleta		3 – 15		

7.3. Teor de água no corpo

O corpo de um adulto é composto por aprox. 60% de água. Existe uma determinada margem de oscilação, na qual as pessoas mais velhas apresentam um teor de água menor do que as pessoas mais jovens e os homens um teor de água maior do que as mulheres. Neste caso, a diferença entre os homens e as mulheres deve-se à massa de gordura corporal mais elevada no sexo feminino. Como a maior percentagem de água no corpo se situa na massa sem gordura (73% da massa sem gordura é água) e o teor de água nos tecidos adiposos é, por natureza, muito baixo (aprox. 10% do te-

cido adiposo é água), quando a percentagem de gordura corporal aumenta, o teor de água do corpo diminui automaticamente.

Uma perda de água de 5% pode reduzir a sua energia corporal em 20 - 30%. Deve ingerir, no mínimo, 2 litros de líquidos por dia.

7.3.1. Percentagem normal de água no corpo

	Feminino	Masculino
Criança	> 58	> 60
Adulto	> 52	> 58
Atleta	> 56	> 60

Normalmente, os desportistas possuem pelo menos mais 5% de água no corpo. Com o aumento da idade, o teor de água diminui em aprox. 10%.

7.4. Massa muscular

A massa muscular é o motor do nosso corpo. Nos músculos, ocorre a maior parte da nossa transformação de energia. Os músculos asseguram a conservação da temperatura corporal e são a base da nossa capacidade física.

O controlo da massa muscular é especialmente importante para pessoas com problemas de peso ou de gordura. Como o corpo necessita dos músculos para eliminar reservas excessivas de energia ou acumulações de gordura, um emagrecimento só pode ser bem sucedido, a longo prazo, se for acompanhado de um desenvolvimento simultâneo dos músculos.

Idade	Feminino	Masculino
6 ~ 12	>36	>40
13 ~ 79	>30	>34
Atleta	>38	>42

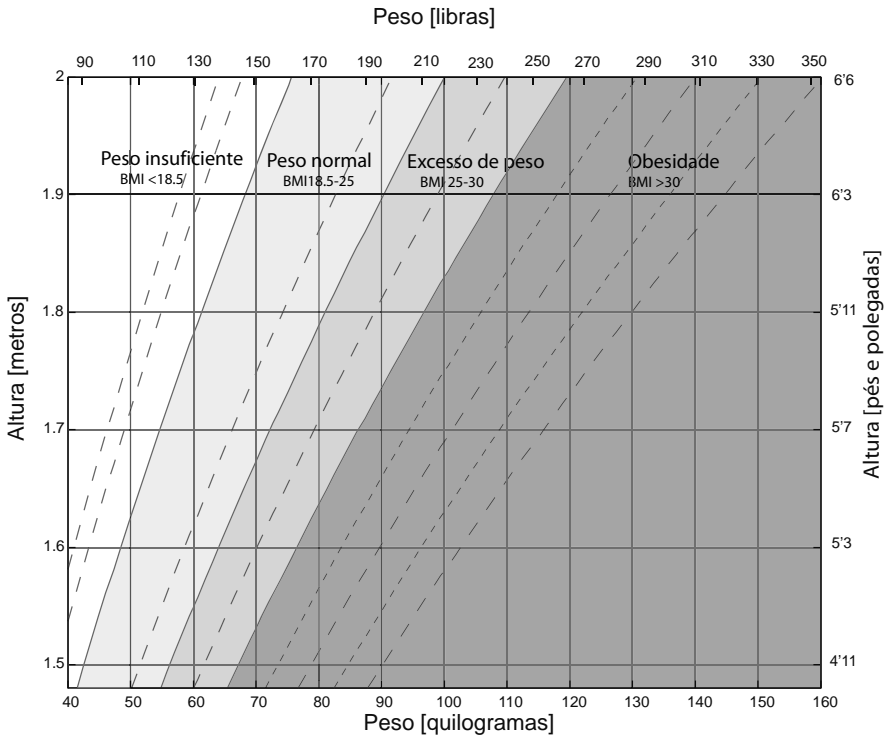
7.5. Modo para atletas

A sua balança tem uma configuração própria para pessoas com treino desportivo intenso ou musculadas ("atletas"). Como as células musculares apresentam uma resistência bioelétrica semelhante à das células adiposas, a balança poderia interpretar as células musculares como células adiposas. Este problema ocorre apenas no caso de grandes massas musculares; a percentagem de músculo de uma pessoa musculosa média não é medida pela balança como percentagem de gordura.

O modo para atletas evita uma interpretação errada. Neste modo, os valores reais de gordura corporal são medidos com outra fórmula matemática.

7.6. Índice de massa corporal (IMC)

O índice de massa corporal (IMC) indica se tem peso insuficiente, excesso de peso ou se está no peso ideal. O valor representa a relação entre a altura e o peso. A tabela que se segue apresenta as diversas classificações da massa corporal.



7.7. Causas de resultados de medição imprecisos

A análise baseia-se na medição da resistência elétrica do corpo. Os hábitos alimentares e a ingestão de líquidos durante o dia, bem como o estilo de vida, de cada indivíduo, influenciam a hidratação. Isto nota-se nas oscilações da indicação.

Para se conseguir um resultado o mais exato possível e reprodutível, garanta condições de medição constantes, visto que apenas assim pode observar, com exatidão, as alterações durante um longo período de tempo. Obterá os resultados de medição mais fiáveis se se pesar sempre de manhã, depois de se levantar. Assim, poderá reconhecer melhor uma tendência.

Para além disso, há outros fatores que podem influenciar a hidratação:

- Depois de tomar banho, pode ser indicada uma percentagem de gordura corporal demasiado baixa e um teor de água no corpo demasiado alto.
- Após uma refeição, a indicação pode ser mais alta.
- Nas mulheres, surgem oscilações condicionadas pelo ciclo.
- Em caso de perda do teor de água no corpo devido a uma doença ou depois de

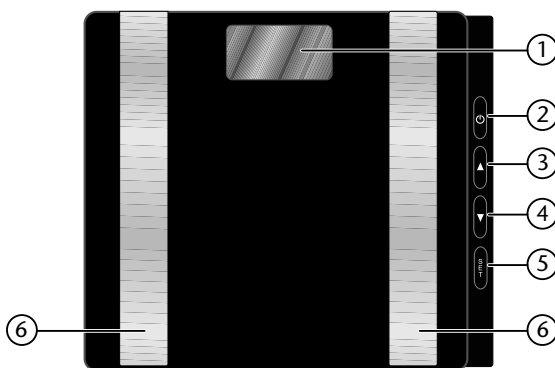
esforço físico (desporto). Depois de uma atividade física, aguarde 6 a 8 horas até à próxima medição.

Podem ocorrer resultados divergentes ou não plausíveis em caso de:

- pessoas com osteoporose;
- pessoas em tratamento de diálise;
- pessoas que tomam medicação para problemas cardiovasculares;
- fortes calosidades na sola dos pés;
- desportistas que treinam intensamente, mais de 10 horas por semana, e têm uma pulsação em repouso inferior a 60 batimentos por minuto;
- atletas de alta competição e culturistas;
- jovens com menos de 17 anos.

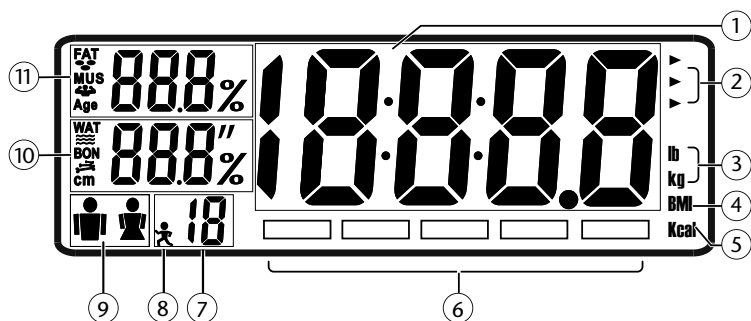
No caso de desportistas, está previsto o modo para atletas (ver Página 29).

8. Vista geral do aparelho



- 1) Ecrã
- 2) : Ligar/desligar
- 3) Ajustar um valor mais elevado
- 4) Ajustar um valor mais baixo
- 5) **SET**: Confirmar a introdução
- 6) Superfícies com sensores de medição

8.1. O visor



- 1) Dígitos para a indicação do peso, da quantidade de calorias queimadas e do IMC
- 2) Indicação do peso real, da diferença entre peso pretendido/real, peso pretendido
- 3) Peso em kg ou libras
- 4) IMC (índice de massa corporal)
- 5) Necessidade calórica
- 6) Indicação de barras para a obtenção do peso pretendido
- 7) Espaço de memória
- 8) Atleta
- 9) Utilizador masculino/Utilizador feminino
- 10) WAT: teor de água, BON: percentagem de massa óssea, cm: altura em cm
- 11) FAT: percentagem de gordura, MUS: percentagem de massa muscular, Age: idade

9. Preparar a balança

9.1. Selecionar a unidade de peso


- ▶ Exerça um pouco de peso sobre a balança, pressionado com a mão sobre a sua superfície (não se coloque ainda sobre a balança). Os dígitos para a indicação de peso acendem-se.
- ▶ Com a tecla **SET**, selecione a unidade kg ou lb. As indicações acendem-se brevemente.
- ▶ Siga os passos dos capítulos que se seguem.

9.2. Guardar dados pessoais

A balança interpreta os seus valores de gordura corporal, do teor de água no corpo e de massa muscular, com base nos seus dados pessoais. Por isso, tem de introduzir primeiro alguns dados pessoais, antes de poder efetuar a medição da gordura corporal, do teor de água no corpo e da massa muscular, bem como a determinação do

IMC (índice de massa corporal). Para o efeito, estão disponíveis dozes posições de memória.

Os dados pessoais são: sexo, constituição física, idade e altura. Se, no espaço de aprox. 20 segundos, não forem introduzidos quaisquer dados, a balança desliga-se. Pode introduzir os dados pessoais da seguinte forma:

- ▶ Carregue em .
 - ▶ Aguarde, até surgir **0.0** no visor e depois carregue em **SET**. A posição de memória **1** pisca no visor.
 - ▶ Selecione agora uma posição de memória com as teclas **▲** ou **▼** e confirme a introdução com a tecla **SET**.
 - ▶ Com as teclas **▲** ou **▼**, selecione o sexo e a constituição física. No modo atlético surge, além do símbolo do sexo, adicionalmente o símbolo atlético. Confirme com **SET**.
 - ▶ Com as teclas **▲** ou **▼**, ajuste a sua idade e confirme-a com **SET**.
 - ▶ Com as teclas **▲** ou **▼**, ajuste o seu peso pretendido e confirme-o com **SET**.
 - ▶ Coloque-se em cima da balança.
- O seu peso atual é calculado.

10. Pesar

Com a balança de gordura corporal, pode também efetuar uma medição de peso simples.

- ▶ Antes da medição, ajuste a unidade de peso desejada.
- ▶ Coloque-se em cima da balança.
- ▶ A balança liga-se automaticamente e mede o seu peso.
- ▶ O peso é-lhe apresentado na unidade de peso previamente ajustada.
- ▶ A balança volta a desligar-se automaticamente.

Se a balança não fizer pesagens, durante aprox. 15 segundos, ela desliga-se automaticamente.

Se surgir a mensagem **0-LD** na balança, tire o peso da balança e efetue uma nova medição.

11. Efetuar a medição




INDICAÇÃO!

Para medir a gordura corporal, o teor de água do corpo e a massa muscular, tem de se colocar descalço em cima das superfícies metálicas da balança, por baixo das quais se encontram os eletrodos. Os pés têm de

estar secos e sem creme.

Suba para a balança com as pernas esticadas, sem dobrar os joelhos e certifique-se de que os joelhos não tocam um no outro.

- ▶ Carregue em , para ligar a balança e aguarde, até o aparelho mudar para **0.0**.
- ▶ Com as teclas **▲** ou **▼**, selecione a posição de memória desejada.

- Coloque-se agora em cima da balança e aguarde, até a medição do peso estar concluída.

O peso medido é indicado juntamente com os dados pessoais (idade, altura).

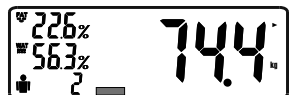


Peso medido

De seguida, são iniciadas as medições da percentagem da gordura corporal, da massa muscular e óssea, assim como o cálculo da necessidade calórica.



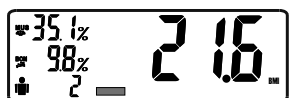
Execução de outras medições. Mantenha-se em cima da balança.



Percentagem medida da gordura corporal e do teor de água no corpo.



Diferença medida entre o peso real e o pretendido



Percentagem medida da massa muscular e óssea em kg, indicação do IMC (índice de massa corporal).



Percentagem medida da massa muscular e óssea em kg, assim como indicação da necessidade calórica deste peso por dia (para atingir o peso pretendido).

A indicação dos valores de medição é repetida várias vezes e depois a balança desliga-se automaticamente.

A soma dos valores de gordura corporal, do teor de água no corpo e dos músculos pode ser superior a 100%. Isto é possível porque a gordura corporal e os músculos também contêm água, que é igualmente incluída na medição do teor de água no

corpo. Portanto, neste caso, não se trata de uma medição incorreta.

11.1. Função de peso pretendido

A função de peso pretendido baseia-se nas medições do peso, da gordura corporal, do teor de água no corpo e da massa muscular, bem como no IMC. A indicação de barras apresenta o estado até se atingir o peso pretendido.

- | | |
|-------------------|---|
| 1. Barra vermelha | 0-20% atingidos até ao peso pretendido |
| 2. Barra amarela | 21-40% atingidos até ao peso pretendido |
| 3. Barra amarela | 41-60 % atingidos até ao peso pretendido |
| 4. Barra verde | 61-80 % atingidos até ao peso pretendido |
| 5. Barra verde | 81-100 % atingidos até ao peso pretendido |

11.2. Reconhecimento automático do utilizador

Se estiver memorizado pelo menos um utilizador (ver “9.2. Guardar dados pessoais”), a balança é capaz de reconhecer automaticamente o utilizador com base na medição atual, desde que a diferença de peso não seja superior a +/- 2 kg e se tenha colocado descalço em cima da balança.

- ▶ Coloque-se em cima da balança.
- ▶ A balança liga-se automaticamente e mede o seu peso.
- ▶ Mantenha-se em cima da balança após a medição do peso.

A balança compara os seus dados com os dados memorizados. No visor, é apresentado o utilizador correspondente com os resultados pessoais de análise corporal.

Se houver dois valores de utilizadores muito semelhantes, os respetivos utilizadores serão apresentados.

- ▶ Selecione agora o utilizador correto com as teclas ▲ ou ▼ e confirme a introdução com a tecla **SET**.

12. Indicações de erros

Ecrã	Mensagem de erro
ERRO	Erro de inicialização. Efetue uma nova medição, para obter um resultado verdadeiro.
ERR2	A corrente mensurável encontra-se fora da área de medição. Utilize a balança sempre descalço. Se necessário, limpe as solas dos seus pés com um pano seco e volte a efetuar a medição.
ERR3	A percentagem de gordura corporal encontra-se fora da área de medição.

O-LD	Sobrecarga Retire imediatamente peso da balança; caso contrário, podem ocorrer danos permanentes.
LO	Pilha demasiado fraca. Substitua a pilha.

13. Limpar o aparelho

Para a limpeza, utilize somente soluções de sabão suaves. Evite produtos de limpeza ou solventes químicos, visto que estes podem danificar a superfície ou as inscrições do aparelho.

De seguida, limpe a balança de modo a ficar totalmente seca. Existe perigo de escorregar!

14. Eliminação



Embalagem

O seu aparelho encontra-se numa embalagem para ficar protegido de danos de transporte. As embalagens são materiais reutilizáveis ou podem ser enviadas para a reciclagem.



Aparelho

Os aparelhos antigos não podem ser eliminados no lixo doméstico normal. Em conformidade com a Diretiva 2012/19/UE, o aparelho deve ser canalizado para a eliminação correta no final da sua vida útil.

Aqui, os materiais aproveitáveis do aparelho são levados para reciclagem e evita-se a contaminação do meio ambiente.

Entregue o seu aparelho antigo num ponto de recolha para resíduos elétricos ou num ponto verde.

Para informações mais detalhadas, entre em contacto com a empresa de gestão de resíduos da sua localidade ou então com a administração local.



Pilhas

As pilhas gastas não podem ser depositadas no lixo doméstico. Estas têm de ser entregues num ponto de recolha adequado para pilhas/baterias gastas.

15. Dados técnicos

ES

PT

PL

Alimentação de corrente	1 pilha tipo botão de lítio de 3 V CR2032
Peso mín.	5 kg / 11 lbs
Peso máx.	180 kg/396 lbs
Tolerância	5 kg – 20 kg: +/- 100 g 21 kg – 180 kg: +/- 1%
Percentagem de gordura mensurável	3 – 50%
Percentagem de água mensurável	25 – 75%
Percentagem de massa muscular mensurável	25 – 75%
Percentagem da massa óssea mensurável	1 – 15%
Área de introdução da idade	6 – 100 anos
Área de introdução da altura	80 – 220 cm
Temperatura de serviço	10 – 34°C



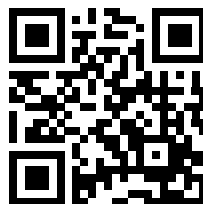
Reservamos os direitos a alterações técnicas!

16. Ficha técnica

Copyright © 2016

Situação: 14/09/2016

Todos os direitos reservados.



Este manual de instruções está protegido por direitos de autor.

É proibida a reprodução mecânica, eletrônica ou de qualquer outra forma sem a autorização, por escrito, do fabricante.

O Copyright pertence à empresa MEDION®:

Medion AG

Am Zehnthof 77

45307 Essen

Alemanha

O manual pode ser encomendado pela linha de assistência técnica e está disponível para download no portal de serviços www.medion.com/pt/.

Também pode digitalizar o código QR acima e carregar o manual para o seu terminal móvel através do portal de serviços.

Spis treści

1.	O instrukcji obsługi	40
2.	Użyte symbole ostrzegawcze i słowa hasłowe	40
3.	Użytkowanie zgodne z przeznaczeniem	40
4.	Zasady bezpieczeństwa	41
4.1.	Informacje ogólne.....	42
4.2.	Prawidłowe postępowanie z bateriami.....	43
5.	Zawartość opakowania	44
6.	Wkładaniu baterii	44
7.	Wskazówki dotyczące pomiarów	45
7.1.	Sposób działania	45
7.2.	Tkanka tłuszczowa	45
7.3.	Woda ustrojowa.....	46
7.4.	Masa mięśniowa	47
7.5.	Tryb atletyczny	47
7.6.	Body Mass Index (BMI)	48
7.7.	Przyczyny niedokładności wyników pomiaru	48
8.	Przegląd urządzenia.....	49
8.1.	Wyświetlacz.....	50
9.	Przygotowywanie wagi.....	50
9.1.	Wybór jednostki masy ciała.....	50
9.2.	Zapisywanie danych osobistych.....	50
10.	Pomiar masy ciała.....	51
11.	Przeprowadzanie pomiaru	51
11.1.	Funkcja docelowej masy ciała	53
11.2.	Automatyczne rozpoznawanie użytkowników	53
12.	Sygnalizacja błędów.....	53
13.	Czyszczenie urządzenia	54
14.	Usuwanie i utylizacja	54
15.	Dane techniczne	55
16.	Impressum.....	55

1. O instrukcji obsługi



Przed pierwszym uruchomieniem urządzenia dokładnie przeczytaj instrukcję obsługi i zastosuj się przede wszystkim do zasad bezpieczeństwa!

Wszystkie czynności przy tym urządzeniu oraz podczas jego używania wolno wykonywać tylko w sposób opisany w tej instrukcji obsługi i w opisanym zakresie.

Przechowuj instrukcję obsługi do późniejszego użycia. Przekazując urządzenie innej osobie, dołącz instrukcję obsługi.

2. Użyte symbole ostrzegawcze i słowa hasłowe



OSTRZEŻENIE!

Ostrzega przed możliwym zagrożeniem życia albo ciężkimi, nieodwracalnymi zranieniami!



UWAGA!

Wskazuje na konieczność przestrzegania instrukcji w celu wykluczenia szkód rzeczowych!



WSKAZÓWKA!

Szczegółowe informacje dotyczące użytkowania urządzenia!



WSKAZÓWKA!

Wskazuje na konieczność przestrzegania instrukcji obsługi!

- Punkt wyliczenia albo informacja o wynikach podczas obsługi
- Wymagająca wykonania instrukcja postępowania

3. Użytkowanie zgodne z przeznaczeniem

Waga cyfrowa z funkcją pomiaru tkanki tłuszczowej nie tylko pozwala określić masę ciała, lecz pomaga też w wykonywaniu pomiarów porównawczych zawartości wody w organizmie, tkanki tłuszczowej, masy mięśniowej i masy kości oraz obliczaniu wskaźnika Body Mass Index.

Urządzenie nie jest produktem medycznym. Nie używaj urządzenia do celów diagnostyki medycznej. Urządzenie jest przeznaczone wyłącznie do użytku prywatnego i nie może zastąpić badania lekarskiego.

4. Zasady bezpieczeństwa

- ▶ To urządzenie może być używane przez dzieci w wieku od 8 lat i przez osoby o ograniczonej sprawności fizycznej, sensorycznej lub umysłowej albo osoby nieposiadające wystarczającego doświadczenia i/lub wiedzy, jeżeli są one pod opieką lub otrzymały od tej osoby wskazówki dotyczące bezpiecznego używania urządzenia i zrozumiały wynikające stąd zagrożenia. Dzieci nie mogą się bawić urządzeniem. Dzieci nie mogą czyścić i konserwować urządzenia, chyba że są w wieku 8 lat lub starsze i znajdują się pod opieką.
- ▶ Dzieci poniżej 8 roku życia należy trzymać z daleka od urządzenia.
- ▶ Z funkcji pomiaru tkanki tłuszczowej i zawartości wody w organizmie nie mogą korzystać następujące grupy osób:
 - kobiety ciężarne
 - osoby z wszczepionym stymulatorem pracy serca
 - osoby gorączkujące
 - osoby z opuchlizną nóg albo obrzękami
 - osoby, u których występuje znaczne nagromadzenie wody, albo osoby silnie odwodnione
 - Funkcja pomiaru tkanki tłuszczowej nie jest przewidziana dla dzieci poniżej szóstego roku życia.



OSTRZEŻENIE!

Niebezpieczeństwo uduszenia!

Niebezpieczeństwo uduszenia wskutek połknięcia albo inhalacji drobnych części i folii opakowaniowych.

- ▶ Trzymaj folię opakowaniową z daleka od dzieci.

4.1. Informacje ogólne



- ▶ Stawiaj wagę tylko na stabilnym, równym podłożu.



- ▶ Chronь wagę przed wilgocią i wodą.



- ▶ Nie stawaj na wadze mokrymi stopami albo gdy masz mokre ciało.



- ▶ Zawsze stawaj pośrodku powierzchni ważenia.



- ▶ Wchodź na wagę tylko boso.



- ▶ Obchodź się z wagą ostrożnie. Nie obciążaj wagi, jeżeli nikt się na niej nie waży, nie stawiaj na wadze żadnych przedmiotów.

- ▶ Nie przechowuj wagi w pozycji pionowej.



OSTRZEŻENIE!

Niebezpieczeństwo zranienia!

Nieprawidłowa obsługa urządzenia może skutkować zranieniem.

- ▶ Nigdy nie używaj urządzenia, jeśli jest ono uszkodzone – niebezpieczeństwo zranienia.
- ▶ W razie wystąpienia problemów technicznych z urządzeniem należy się zwrócić do Centrum Serwisowego Medion lub innego odpowiedniego warsztatu specjalistycznego, aby zapewnić bezpieczną naprawę urządzenia.
- ▶ Nigdy nie próbuj samodzielnie otwierać ani naprawiać urządzenia. Zabrania się dokonywania modyfikacji urządzenia bez zgody producenta.

4.2. Prawidłowe postępowanie z bateriami

Urządzenie jest zasilane litową baterią guzikową CR2032 o napięciu 3 V.



OSTRZEŻENIE!

Niebezpieczeństwo oparzenia żrącą substancją!

Połknięta bateria guzikowa może w ciągu 2 godzin spowodować poważne oparzenie chemiczne, którego skutkiem może być śmierć.

- ▶ Jeżeli obawiasz się, że mogło dojść do połknięcia baterii lub dostania się baterii do jakiegokolwiek części ciała, natychmiast skorzystaj z pomocy medycznej.
- ▶ Trzymaj nowe i używane baterie poza zasięgiem dzieci.
- ▶ Nie połykaj baterii.
- ▶ Nie używaj urządzenia, jeżeli gniazdo baterii nie daje się prawidłowo zamknąć i trzymaj urządzenie poza zasięgiem dzieci.
- ▶ Przed włożeniem baterii należy sprawdzić, czy styki urządzenia i baterii są czyste; zabrudzone styki należy oczyścić.
- ▶ Wkładaj z zasady tylko nowe baterie jednakowego typu. Nigdy nie wkładaj starych i nowych baterii razem.
- ▶ Przy wkładaniu baterii zwracaj uwagę na położenie biegunów (+/-).
- ▶ Nieprawidłowa wymiana baterii grozi wybuchem! Wymieniaj baterie tylko na baterie tego samego lub równoważnego typu.
- ▶ Nigdy nie próbuj ładować baterii. Niebezpieczeństwo wybuchu!
- ▶ Nigdy nie narażaj baterii na nadmierną temperaturę (na przykład bezpośrednie światło słoneczne, ogień itd.).
- ▶ Przechowuj baterie w chłodnym, suchym miejscu. Bezpośrednie działanie ciepła może spowodować

uszkodzenie baterii. Nie narażaj urządzenia na działanie wysokiej temperatury.

- ▶ Nie zwieraj baterii.
- ▶ Nie wrzucaj baterii do ognia.
- ▶ Baterie, z których wyciekł elektrolit, natychmiast wyjmij z urządzenia. Przed włożeniem nowych baterii wyczyść styki. Niebezpieczeństwo oparzenia elektrolitem (żrący kwas)!
- ▶ Rozładowane baterie też należy wyjmować z urządzenia.
- ▶ Jeżeli nie korzystasz z urządzenia przez dłuższy czas, wyjmij z niego baterie.

5. Zawartość opakowania

Po rozpakowaniu urządzenia sprawdź, czy w opakowaniu znajdują się następujące części:

- Waga cyfrowa z funkcją pomiaru tkanki tłuszczowej
- 1 bateria guzikowa 3 V rozmiar CR2032
- Instrukcja obsługi, karta gwarancyjna

6. Wkładaniu baterii

Waga jest zasilana litową baterią guzikową CR2032 o napięciu 3 V.

Bateria jest już zainstalowana w nowym urządzeniu. Pociągnij za wypustkę folii ochronnej przy krawędzi wnęki baterii, aby wyciągnąć folię i aktywować baterię.

- ▶ Aby włożyć lub wymienić baterie, otwórz pokrywę wnęki baterii w spodniej części urządzenia.
- ▶ Włóż baterię. Uważaj na prawidłowe położenie biegunów (biegun dodatni jest skierowany do góry).
- ▶ Po włożeniu baterii i zamknięciu wnęki ustaw wagę na podłodze i lekko ją obciąż. Zaczekaj, aż waga samoczynnie się wyłączy. Waga jest teraz skalibrowana.

Litery **LO** w wyświetlaczu albo spadek kontrastu wyświetlacza oznaczają konieczność wymiany baterii.

- Wkładaj zasadniczo tylko nową baterię.
- Nie narażaj urządzenia z włożoną baterią na bezpośrednie działanie ciepła i/lub promieni słonecznych. Nie stawiaj urządzenia np. na kaloryferze lub grzejniku.
- Jeżeli nie używasz wagi przez dłuższy czas, wyjmij z niej baterię.

Stosuj się też do zasad bezpieczeństwa dotyczących postępowania z bateriami na Strona 43.

7. Wskazówki dotyczące pomiarów

ES

PT

PL

7.1. Sposób działania

Waga z funkcją pomiaru tkanki tłuszczowej pokazuje udział tkanki tłuszczowej i wody ustrojowej w całkowitej masie ciała. Do pomiaru tkanki tłuszczowej służą cztery elektrody w podstawie wagi, które mierzą rezystancję elektryczną ciała. Tkanka zawierająca mało tłuszczu wykazuje niższą rezystancję niż tkanka zawierająca większą ilość tłuszczu. Zmierzona wartość tkanki tłuszczowej jest odnoszona przez mikroprocesor wagi do wzrostu, wieku, płci oraz oczywiście wagi ciała ważącej się osoby. Na tej podstawie mikroprocesor oblicza wartość tkanki tłuszczowej (zawartość tłuszczu w organizmie).

7.2. Tkanka tłuszczowa

Za duża ilość tkanki tłuszczowej jest niezdrowa. Jeszcze poważniejszym problemem jest fakt, że zbyt duży udział tkanki tłuszczowej w organizmie łączy się przeważnie z podwyższoną zawartością tłuszczu we krwi i ekstremalnie wysokim ryzykiem zachorowania na różne choroby, takie jak cukrzyca, choroby serca, nadciśnienie itd. Niezdrowa jest też jednak nadmiernie niska zawartość tłuszczu w organizmie. Oprócz tłuszczu podskórnego organizm tworzy ważne zapasy tłuszczu, których zadaniem jest ochrona narządów wewnętrznych i zapewnienie ważnych funkcji metabolicznych. Naruszenie tej istotnej rezerwy tłuszczu może doprowadzić do zaburzeń przemiany materii i wzrostu np. ryzyka zachorowania na osteoporozę. Normalna ilość tkanki tłuszczowej jest zależna od wieku i płci człowieka. U kobiet normalna wartość jest o ok. 10% wyższa niż u mężczyzn. Z wiekiem maleje masa mięśniowa organizmu i rośnie udział tkanki tłuszczowej.

7.2.1. Procentowy udział tkanki tłuszczowej w całkowitej masie ciała

Wiek	Kobieta			
	Niewielki udział tłuszczu	Normalny udział tłuszczu	Wysoki udział tłuszczu	Bardzo wysoki udział tłuszczu
6 – 12	< 7	7 – 19	19 – 25	> 25
13 – 19	< 20	20 – 31	31 – 37	> 37
20 – 39	< 21	21 – 32	32 – 38	> 38
40 – 59	< 23	23 – 34	34 – 40	> 40
60 – 79	< 25	25 – 36	36 – 42	> 42
Atleta		12 – 25		

Wiek	Mężczyzna			
	Niewielki udział tłuszczu	Normalny udział tłuszczu	Wysoki udział tłuszczu	Bardzo wysoki udział tłuszczu
6 – 12	< 7	7 – 18	18 – 25	> 25
13 – 19	< 8	8 – 19	19 – 25	> 25
20 – 39	< 9	9 – 20	20 – 26	> 26
40 – 59	< 11	11 – 22	22 – 28	> 28
60 – 79	< 13	13 – 24	24 – 30	> 30
Atleta		3 – 15		

7.3. Woda ustrojowa

Ciało dorosłego człowieka składa się w około 60% z wody. Istnieje przy tym pewien określony przedział wartości, przy czym ludzie starsi mają niższy udział wody w organizmie niż ludzie młodszy, a mężczyźni mają wyższy udział wody w organizmie niż kobiety. Przyczyną różnicy występującej między mężczyznami i kobietami jest wyższa u kobiet zawartość tkanki tłuszczowej w organizmie. Ze względu na to, że przeważająca część wody ustrojowej zawarta jest w masie beztłuszczowej

(73% masy beztłuszczowej to woda), a zawartość wody w tkance tłuszczowej jest z natury niska (ok. 10% tkanki tłuszczowej to woda), wraz ze wzrostem udziału tkanki tłuszczowej w organizmie maleje automatycznie udział wody ustrojowej w organizmie.

Ubytek zawartości wody o 5% może zmniejszyć energię organizmu od 20–30%. Wypijaj co najmniej 2 litry wody dziennie.

7.3.1. Normalny procentowy udział wody ustrojowej w masie ciała

	Kobieta	Mężczyzna
Dziecko	> 58	> 60
Osoba dorosła	> 52	> 58
Atleta	> 56	> 60

U sportowców udział wody ustrojowej jest zasadniczo wyższy o co najmniej 5%. Z wiekiem udział wody ustrojowej zmniejsza się o ok. 10%.

7.4. Masa mięśniowa

Masa mięśniowa to napęd naszego ciała. W mięśniach ma miejsce największa część przemiany energii w organizmie. Mięśnie zapewniają zachowanie temperatury ciała i są podstawą naszej wydolności fizycznej.

Kontrola masy mięśniowej jest szczególnie ważna u osób mających problemy z niedowagą i nadwagą. Ze względu na to, że organizm używa mięśni do redukcji nadmiernych rezerw energii albo tłuszczu, trwała redukcja wagi ciała jest możliwa tylko przy jednoczesnym wzroście masy mięśniowej.

Wiek	Kobieta	Mężczyzna
6 ~ 12	>36	>40
13 ~ 79	>30	>34
Atleta	>38	>42

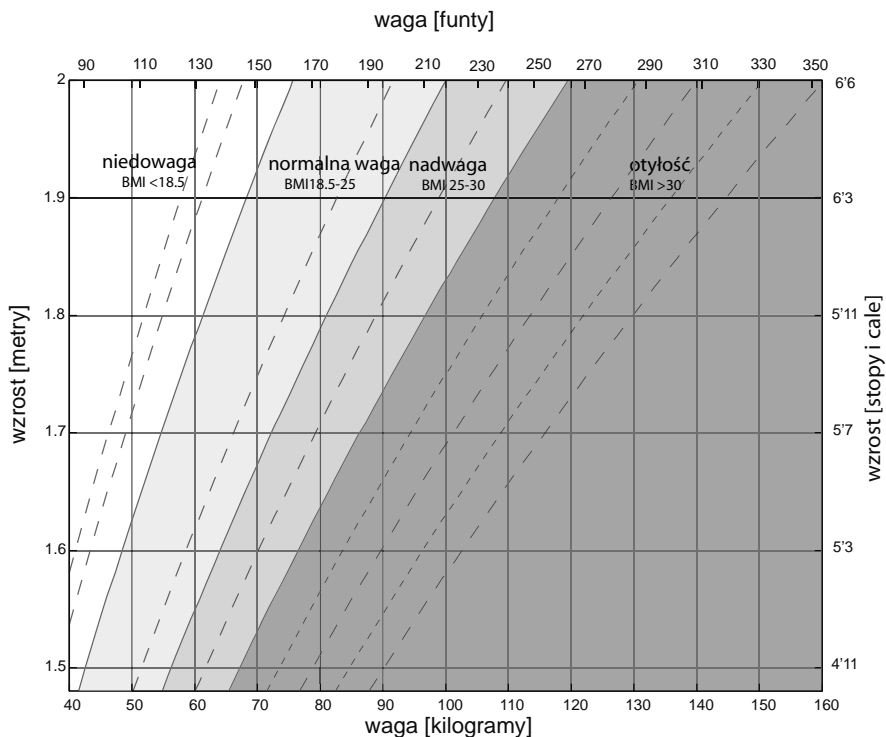
7.5. Tryb atletyczny

Twoja waga ma specjalne ustawienie dla bardzo wysportowanych i/lub masywnych osób („atletów”). Ze względu na to, że komórki mięśniowe mają podobną rezystancję bioelektryczną jak komórki tłuszczowe, waga mogłaby zinterpretować komórki mięśniowe jako tłuszcz. Problem ten występuje tylko przy bardzo dużych masach mięśni; udział mięśni w masie ciała osobie o przeciętnym umięśnieniu nie jest interpretowany przez wagę jako udział tkanki tłuszczowej.

Tryb atletyczny zapobiega błędnej interpretacji wyników. W trybie tym zawartość tkanki tłuszczowej jest mierzona przy użyciu innego wzoru matematycznego.

7.6. Body Mass Index (BMI)

Wskaźnik Body Mass Index (BMI) informuje, czy ważona osoba ma niedowagę, nadwagę czy idealną masę ciała. Wartość ta stanowi stosunek wzrostu do masy ciała. Poniższa tabela pokazuje różne sposoby podziału masy ciała.



7.7. Przyczyny niedokładności wyników pomiaru

Analiza opiera się na pomiarze rezystancji elektrycznej organizmu. Wpływ na zawartość wody w organizmie mają przyzwyczajenia żywieniowe w trakcie dnia oraz indywidualny styl życia. Wpływa to na wahania wyników.

W celu uzyskania jak najdokładniejszego i powtarzalnego wyniku analizy należy zapewnić stałe warunki pomiarów, tylko w ten sposób można będzie dokładnie obserwować zmiany na przestrzeni dłuższego okresu czasu. Najdokładniejsze wyniki pomiarów uzyskuje się, ważąc się codziennie rano od razu po wstaniu. Umożliwia to najlepsze rozpoznawanie ewentualnych tendencji.

Na gospodarkę wodną organizmu mogą mieć poza tym wpływ inne czynniki:

- Po kąpieli waga może wskazywać niższy udział tkanki tłuszczowej i wyższy udział wody ustrojowej.
- Wskazanie może być wyższe po posiłku.

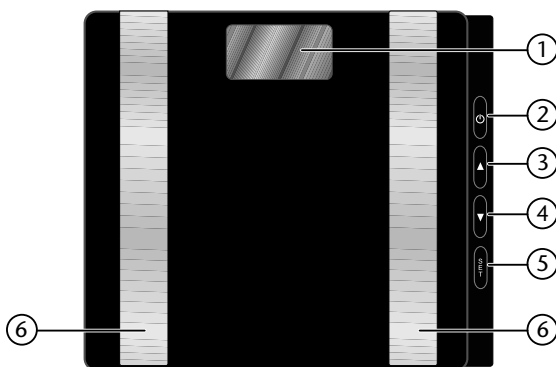
- U kobiet występują wahania związane z cyklem menstruacyjnym.
- Utrata wody ustrojowej może być spowodowana chorobą lub wysiłkiem fizycznym (sport). Po aktywności sportowej należy odczekać przed kolejnym ważeniem 6 do 8 godzin.


Niezagodne lub niewiarygodne wyniki mogą wystąpić:

- u osób chorych na osteoporozę
- u osób poddawanych dializom
- u osób biorących leki mające wpływ na serce i układ naczyniowy
- u osób o silnie zrogowaciałych stopach
- u sportowców odbywających intensywne treningi przez ponad 10 godzin w tygodniu i mają tętno spoczynkowe poniżej 60 uderzeń/min
- u sportowców wyczynowych i kulturystów
- u młodzieży poniżej 17 roku życia

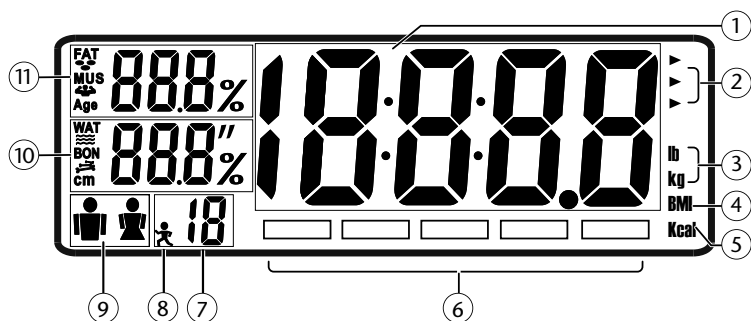
Dla sportowców przewidziany jest tryb atletyczny (patrz Strona 47).

8. Przegląd urządzenia



- 1) Wyświetlacz
- 2) : Włączanie/wyłączanie
- 3) Ustawianie wyższej wartości
- 4) Ustawianie niższej wartości
- 5) **SET**: Potwierdzanie wyboru
- 6) Podkładki pod stopy z czujnikami pomiarowymi

8.1. Wyświetlacz



- 1) Miejsca na wskazanie masy ciała, zużycie kalorii, wskaźnik BMI
- 2) Wskazania rzeczywistej masy ciała, różnicy między masą docelową i aktualną, masa docelowa
- 3) Masa ciała w kg lub funtach
- 4) BMI (Body Mass Index)
- 5) Zapotrzebowanie na kalorie
- 6) Słupkowy wskaźnik dążenia do masy docelowej
- 7) Pozycja pamięci
- 8) Atletę
- 9) Mężczyzna / kobieta
- 10) WAT: udział wody, BON: udział kości, cm: Wzrost w cm
- 11) FAT: udział tłuszczu, MUS: udział mięśni, Age: Wiek

9. Przygotowywanie wagi

9.1. Wybór jednostki masy ciała


- ▶ Lekko obciąż wagę, naciskając na jej podstawę dłonią (jeszcze nie stawaj na wadze). Zaczynają świecić cyfry wskazania wagi.
- ▶ Przyciskiem **SET** wybierz jednostkę masy: kg albo lb. Odpowiednie wskaźniki krótko zaświecą.
- ▶ Wykonuj czynności opisane w następnych rozdziałach.

9.2. Zapisywanie danych osobistych

Waga interpretuje zmierzone wartości tkanki tłuszczowej i wody ustrojowej na podstawie zapisanych danych osobistych użytkownika. Przed pomiarem tkanki tłuszczowej, zawartości wody w organizmie i udziału masy mięśniowej oraz wskaźnika BMI (Body Mass Index) musisz więc najpierw wprowadzić swoje dane osobiste. W tym celu w pamięci jest dostępne dwanaście pozycji.

Dane osobiste to: płeć, budowa ciała, wiek i wzrost. Jeżeli w ciągu ok. 20 sekund nie zostaną wprowadzone żadne wartości, waga zostanie wyłączona.

Wprowadzanie danych osobistych:

- ▶ Naciśnij .
- ▶ Zaczekaj, aż na wyświetlaczu pojawi się wskazanie **0.0**, a następnie naciśnij przycisk **SET**. Na wyświetlaczu miga pozycja **1**.
- ▶ Teraz wybierz przyciskami **▲** i **▼** pozycję pamięci i potwierdź wybór przyciskiem **SET**.
- ▶ Wybierz przyciskami **▲** i **▼** swoją płeć i budowę ciała. W trybie atlety oprócz symbolu płci wyświetlany jest dodatkowo symbol atlety. Potwierdź ustawienia przyciskiem **SET**.
- ▶ Ustaw przyciskami **▲** i **▼** swój wiek i potwierdź wybór przyciskiem **SET**.
- ▶ Wybierz przyciskami **▲** i **▼** swoją docelową masę ciała i potwierdź wybór przyciskiem **SET**.
- ▶ Stań na wagę.

Waga mierzy Twoją aktualną masę ciała.

10. Pomiar masy ciała

Waga z funkcją pomiaru tkanki tłuszczowej umożliwia dokonywanie pomiarów samej masy ciała.

- ▶ Przed rozpoczęciem pomiaru ustaw żądaną jednostkę wagi.
- ▶ Stań na wagę.
- ▶ Waga włącza się automatycznie i mierzy masę ciała.
- ▶ Urządzenie pokazuje wagę ciała w ustawionej jednostce wagi.
- ▶ Waga wyłącza się automatycznie.

Jeżeli waga nie waży przez ok. 15 sekund, wyłącza się automatycznie.

Jeżeli urządzenie pokazuje komunikat **0-LD**, zejźd z wagi, a następnie wykonaj pomiar ponownie.

11. Przeprowadzanie pomiaru




WSKAZÓWKA!

Aby zmierzyć wartości zawartości tkanki tłuszczowej i wody ustrojowej w organizmie musisz stanąć boso na metalowych czujnikach wagi, pod którymi znajdują się elektrody. Stopy muszą być suche i nie mogą być

nasmarowane kremem.

Stań na wadze z wyprostowanymi nogami, nie zginając i nie stykając kolan.

- ▶ Naciśnij przycisk , aby włączyć wagę i zaczekaj, aż urządzenie pokaże **0.0**.
- ▶ Wybierz przyciskami **▲** i **▼** żądaną pozycję pamięci.
- ▶ Teraz stań na wadze i zaczekaj na zakończenie pomiaru masy ciała.

Zmierzona masa ciała zostanie wyświetlona razem z Twoimi danymi osobistymi (wiek, wzrost).

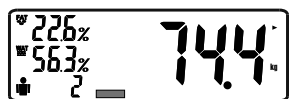


Zmierzona masa ciała

Następnie zaczyna się pomiar udziału tkanki tłuszczowej, mięśni i masy kostnej w masie ciała, wskaźnika BMI oraz zapotrzebowania na kalorie.



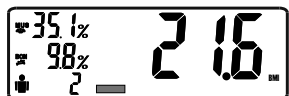
Wykonywanie dalszych pomiarów. Stój dalej na wadze.



Zmierzony procentowy udział tłuszczu i wody w organizmie.



Zmierzona różnica między masą aktualną i docelową.



Zmierzony procentowy udział masy mięśniowej i masy kości w masie ciała, wskazanie wskaźnika BMI (Body Mass Index).



Zmierzony procentowy udział masy mięśniowej i masy kostnej w masie ciała w kg oraz wskazanie dziennego zapotrzebowania (wymaganego do uzyskania docelowej masy ciała).

Wskazanie wartości pomiarowych jest kilkakrotnie powtarzane, po czym waga wyłącza się automatycznie.

Suma wartości tkanki tłuszczowej, wody ustrojowej i masy mięśniowej może wynieść powyżej 100%. Jest to możliwe, ponieważ także tkanka tłuszczowa i mięśnie zawierają wodę, która jest uwzględniana w pomiarze wody ustrojowej. Nie jest to więc błąd pomiaru.

11.1. Funkcja docelowej masy ciała

Funkcja docelowej masy ciała jest oparta na pomiarach masy ciała, tkanki tłuszczowej, wody ustrojowej, masy mięśniowej i wskaźnika BMI. Wskaźnik paskowy pokazuje postęp w dążeniu do docelowej masy ciała.

- | | |
|--------------------|---------------------------------------|
| 1. Słupek czerwony | 0–20% drogi do docelowej masy ciała |
| 2. Słupek żółty | 21–40% drogi do docelowej masy ciała |
| 3. Słupek żółty | 41–60% drogi do docelowej masy ciała |
| 4. Słupek zielony | 61–80% drogi do docelowej masy ciała |
| 5. Słupek zielony | 81–100% drogi do docelowej masy ciała |

11.2. Automatyczne rozpoznawanie użytkowników

Jeżeli w wadze zapisany jest co najmniej jeden użytkownik (patrz „9.2. Zapisywanie danych osobistych”), waga na podstawie aktualnego pomiaru może automatycznie rozpoznać użytkownika, o ile odchylenie jego masy ciała nie przekracza +/- 2 kg i o ile stoi on na wadze boso.

- ▶ Stań na wagę.
- ▶ Waga włącza się automatycznie i mierzy masę ciała.
- ▶ Po zmierzeniu masy ciała dalej stój na wadze.

Waga porównuje dane z danymi zapisanych użytkowników. Na wyświetlaczu zostaje wyświetlony odpowiedni użytkownik wraz z wynikami analizy składu jego ciała.

Jeżeli dwóch z zapisanych użytkowników ma bardzo podobne dane, waga wyświetli obu tych użytkowników.

- ▶ Wybierz teraz przyciskami ▲ i ▼ właściwego użytkownika i potwierdź wybór przyciskiem **SET**.

12. Sygnalizacja błędów

Wyświetlacz	Komunikat o błędzie
ERRO	Błąd inicjalizacji. Wykonaj ponowny pomiar, aby uzyskać prawidłowy wynik.
ERR2	Mierzony prąd leży poza zakresem pomiaru. Wchodź na wagę wyłącznie boso. Wytrzymaj stopy suchym ręcznikiem i wykonaj ponowny pomiar.
ERR3	Udział tkanki tłuszczowej poza zakresem pomiaru.
O-LD	Przeciążenie Natychmiast zdejmij ciężar z wagi, w przeciwnym razie może dojść do jej trwałego uszkodzenia.

LO	Za słaba bateria. Wymień baterię.
-----------	--------------------------------------

13. Czyszczenie urządzenia

Do czyszczenia używaj tylko łagodnego roztworu mydła w wodzie. Unikaj chemicznych rozpuszczalników i środków czyszczących, mogą one uszkodzić powierzchnie i elementy opisowe urządzenia.

Po wyczyszczeniu dokładnie wytrzyj wagę do sucha. Niebezpieczeństwo poślizgnięcia!

14. Usuwanie i utylizacja



Opakowanie

Urządzenie jest zapakowane w celu zabezpieczenia przed uszkodzeniami transportowymi. Opakowania składają się z surowców wtórnych i nadają się do powtórnego wykorzystania albo do recyklingu.



Urządzenie

Zużytych urządzeń nie wolno wyrzucać razem z odpadami domowymi.

Zgodnie z dyrektywą europejską 2012/19/WE po zakończeniu użytkowania urządzenia należy przekazać do przepisowego usunięcia.

Zawarte w urządzeniu wartościowe surowce wtórne zostaną przy tym odzyskane, co zredukuje obciążenie środowiska naturalnego.

Przekaż zużyte urządzenie do punktu zbiórki złomu elektrycznego i elektronicznego albo zakładu utylizacyjnego.

Bliższe informacje uzyskasz od lokalnego przedsiębiorstwa komunalnego lub w urzędzie gminy.



Baterie i akumulatory

Zużytych baterii i akumulatorów nie wolno wyrzucać razem z odpadami domowymi. Baterie i akumulatory należy oddawać w punktach zbiórki zużytych baterii.

15. Dane techniczne

Zasilanie prądem	1 guzikowa bateria litowa 3 V, CR2032
Waga min.	5 kg / 11 lbs
Maks. masa ciała	180 kg / 396 lbs
Tolerancja	5 kg – 20 kg: +/- 100 g 21 kg – 180 kg: +/- 1%
Mierzalny udział tkanki tłuszczowej	3 – 50%
Mierzalny udział wody ustrojowej	25 – 75%
Mierzalny udział masy mięśniowej	25 – 75%
Mierzalny udział tkanki tłuszczowej	1 – 15%
Przedział wieku	6 – 100 lat
Przedział wzrostu	80 – 220 cm
Temperatura robocza	10 – 34°C



Zmiany techniczne zastrzeżone!

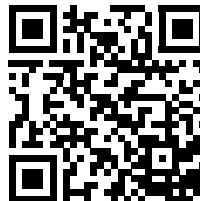
16. Impressum

Copyright © 2016

Stan: 14/09/2016

Wszelkie prawa zastrzeżone.

Niniejsza instrukcja obsługi jest chroniona prawem autorskim. Powielanie niniejszego dokumentu w postaci mechanicznej, elektronicznej i jakiegokolwiek innej formie bez pisemnego pozwolenia producenta jest zabronione. Właścicielem praw autorskich jest firma:



Medion AG
Am Zehnthof 77
45307 Essen
Niemcy

Dodatkowe egzemplarze instrukcji możesz zamówić za pośrednictwem infolinii serwisowej albo pobrać w Internecie z portalu serwisowego www.medion.com/pl/index.php.

Możesz też zeskanować pokazany wyżej kod QR i pobrać instrukcję na swoje urządzenie przenośne.

MEDION®

ES

Regeneris Spain / CTDI
Europe
Avda Leonardo da Vinci
13,
28906 Getafe, Madrid
España

Utilice el formulario de
contacto en:
www.medion.com/contact

www.medion.es

PT

Medion Service Center
Visonic S.A.
c/ Miguel Faraday, 6
Parque Empresarial
„La Carpetania“, N-IV Km.
13
28906 Getafe, Madrid
Espanha

Pedimos que use o for-
mulario de contacto:
www.medion.com/contact

[www.medion.com/
portugal/](http://www.medion.com/portugal/)

PL

Medion Service Center

Infolinia konsumenta
(z telefonów stacjonar-
nych i komórkowych):

022/397-43-35
(Połączenie lokalne)

Proszę użyć formularza
kontaktowego:
www.medion.com/contact

www.medion.pl