

PERSONENWEGSCHAAL - PERSONENWAAGE - PÈSE PERSONNE - SCALE

# INVENTUM

SINCE 1908



## PW 820 BG

GEBRUIKSAANWIJZING - GEBRAUCHSANLEITUNG  
MODE D'EMPLOI - INSTRUCTION MANUAL





Klein huishoudelijke apparaten horen niet in de vuilnisbak. Breng ze naar de betreffende afvalverwerkingsafdeling van uw gemeente.

NEDERLANDS  
GARANTIE & SERVICE

PAGINA 4 - 8  
PAGINA 25



De weegschaal mag niet worden gebruikt door personen met medische implantaten, in het bijzonder een pacemaker! De weegschaal kan de werking van dergelijke implantaten nadelig beïnvloeden.

## DEUTSCH



Elektro Haushaltsgeräte gehören nicht in den Hausmüll. Entsorgen Sie diese über Ihren Elektrofachhändler oder Ihrer örtlichen Wertstoffsammelstelle.

DEUTSCH  
GARANTIE & SERVICE

SEITE 9 - 13  
SEITE 25



Die Waage darf nicht von Personen mit medizinischen Implantaten (z.B. Herzschrittmacher) verwendet werden. Andernfalls kann deren Funktion beeinträchtigt sein.

## FRANÇAIS



Les petits appareils domestiques doivent être mis au rebut dans des conteneurs spéciaux ou aux points de collecte réservés à cet usage.

FRANÇAIS  
GARANTIE & SERVICE

PAGE 14-18  
PAGE 26



Cette balance ne doit pas être utilisée par des personnes munies d'implants médicaux (stimulateurs cardiaques, par exemple). Sinon leur fonctionnement risque d'être entravé.

## ENGLISH



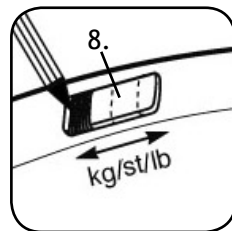
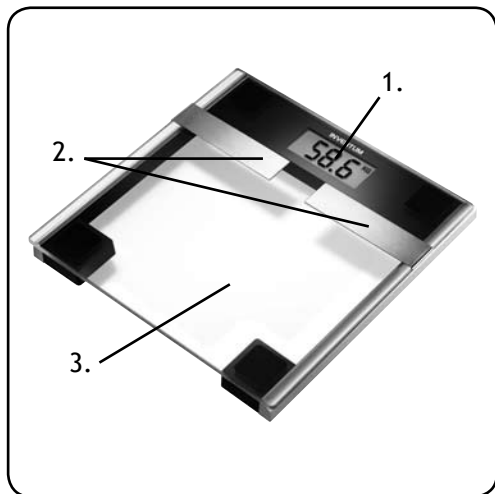
Legislation requires that all electrical and electronic equipment must be collected for reuse and recycling. Electrical and electronic equipment marked with the symbol indicating separate collection of such equipment must be returned to a municipal waste collection point.

ENGLISH  
GUARANTEE & AFTER SALES SERVICE

PAGE 19-23  
PAGE 26



The scale may not be used by persons with medical implants (e.g. pacemakers). Otherwise their function may be impaired.



1. Display
2. Elektroden
3. Weegplateau
4. Omlaag-knop
5. SET- knop (bevestigen)
6. USER- knop (gebruiker)
7. Omhoog- knop
8. Omschakelknop (Kg/St/Lb)

## VEILIGHEIDSVOORSCHRIFTEN

- Lees eerst de gebruiksaanwijzing aandachtig en geheel door voordat u de weegschaal gaat gebruiken en bewaar deze zorgvuldig voor latere raadpleging.
- Gebruik dit apparaat uitsluitend voor de in de gebruiksaanwijzing beschreven doeleinden.
- **Attentie:** Deze weegschaal mag niet gebruikt worden tijdens de zwangerschap voor vet-, vocht- en spiermeting, wel voor het meten van gewicht. Door het vruchtwater kunnen onnauwkeurigheden in de meting komen.
- **Attentie:** De weegschaal mag niet worden gebruikt door personen met medische implantaten, in het bijzonder een pacemaker! De weegschaal kan de werking van dergelijke implantaten nadelig beïnvloeden.
- U dient voorzichtig te zijn met natte voeten. Er zou een mogelijkheid kunnen bestaan tot uitglijden.
- De weegschaal bevat elektronische componenten die met zorg behandeld dienen te worden. Met name stoten, vochtigheid, stof, chemicaliën, toiletartikelen en sterke temperatuurwisselingen kunnen nadelige gevolgen hebben op de werking van uw weegschaal.
- Elke weging dient onder dezelfde omstandigheden plaats te vinden om zodoende de afzonderlijke wegingen met elkaar te kunnen vergelijken. Een ideaal moment is 's morgens, zonder kleding en voordat u heeft ontbeten.
- Geringe afwijkingen zijn normaal. Door bijvoorbeeld 1 glas water te drinken kan al een afwijking ontstaan van ca. 300 gram.
- Indien u de weegschaal voor langere tijd wilt opbergen adviseren wij u de originele verpakking te bewaren.
- Zorg er altijd voor dat het apparaat op een harde, vlakke ondergrond staat en gebruik het uitsluitend binnenshuis.



- Reparaties aan elektrische apparaten dienen uitsluitend door vakmensen uitgevoerd te worden. Verkeerd uitgevoerde reparaties kunnen aanzienlijke gevaren voor de gebruiker tot gevolg hebben. Het apparaat nooit gebruiken met onderdelen die niet door de fabrikant zijn aanbevolen of geleverd.
- Als u besluit het apparaat, vanwege een defect, niet langer te gebruiken, breng het apparaat dan naar de betreffende afvalverwerkingsafdeling van uw gemeente.
- **Dompel de weegschaal nooit onder in water of andere vloeistoffen.**
- Deze weegschaal is uitsluitend geschikt voor huishoudelijk gebruik en niet voor medisch of commercieel gebruik. Wanneer het apparaat oneigenlijk gebruikt wordt, kan er bij eventuele defecten geen aanspraak op schadevergoeding worden gemaakt en vervalt het recht op garantie.
- Onthoud dat technisch beperkte meettoleranties mogelijk zijn. Het is geen speciale weegschaal voor professioneel, medisch gebruik.
- De draagkracht van de weegschaal is maximaal 150 kg (24 St/ 330 Lb). Bij het meten van gewicht en vaststellen van de botmassa worden de resultaten weergegeven in stappen van 100 gram (¼ St/ 0,2 Lb). De meetresultaten van het percentage lichaamsvet, lichaamsvocht en spieren worden weergegeven in stappen van 0,1%.
- De fabrieksinstellingen van de weegschaal geven de eenheden "cm" en "kg" weer. Op de achterkant van de weegschaal bevindt zich een schakelaar waarmee u de weegschaal in kunt stellen op "Stone" en "Engelse ponden" (Lb). De lengte wordt dan aangegeven in "inches".
- Verwijder voor gebruik eventueel de beschermfolie van het display en het isolatiestrookje van de batterij.

## WETENSWAARDIGHEDEN



### Het meetprincipe van de lichaamsvet- en lichaamsvochtweegschaal

Deze weegschaal werkt volgens het principe van de Bio-elektrische Impedantie-Analyse (B.I.A.). Daarbij wordt in enkele seconden door een onmerkbaar, verwaarloosbaar kleine en ongevaarlijke hoeveelheid stroom een bepaling van lichaamsweefselaandelen mogelijk gemaakt. Met deze meting van de elektrische weerstand (impedantie) en de eindberekening van de constante waarden c.q. individuele waarden (leeftijd, lengte, geslacht, activiteitsniveau) is het mogelijk het percentage lichaamsvet en andere waarden in het lichaam te bepalen.

Spierweefsel en water hebben een goede elektrische geleiding en dus een geringe weerstand.

Botten en vetweefsel daarentegen hebben een slechte geleiding omdat de vetcellen en botten vanwege hun zeer hoge weerstand nauwelijks stroom doorlaten.

Let op dat de door de diagnoseweegschaal berekende waarden slechts een benadering zijn van de medische, werkelijke analysewaarden van het lichaam. Alleen de medisch specialist kan met medische methoden (bijv. computertomografie) een precieze berekening maken van het lichaamsvet, lichaamsvocht, spierpercentage en botopbouw.



### Op de juiste manier wegen

Weeg uzelf altijd op hetzelfde tijdstip van de dag (bij voorkeur 's ochtends) om vergelijkbare resultaten te krijgen. Elke weging dient onder dezelfde omstandigheden plaats te vinden om zodoende de afzonderlijke weighingen met elkaar te kunnen vergelijken. Een ideaal moment is 's morgens, zonder kleding en voordat u heeft ontbeten. Wacht na het opstaan ongeveer 15 minuten, het lichaam kan dan het lichaamsvocht verdelen. Belangrijk bij de meting: De berekening van het lichaamsvet mag uitsluitend op blote voeten en kan het beste met licht bevochtigde voetzolen worden uitgevoerd. Volledig droge voetzolen kunnen tot onbevredigende resultaten leiden, omdat deze over een te klein geleidingsvermogen beschikken.

Uw weegschaal is een nauwkeurig instrument. Het menselijk lichaam is vrijwel het moeilijkst te wegen, omdat het altijd in beweging is. Derhalve is een 99% nauwkeurigheid van het totale lichaamsgewicht het hoogst haalbaar. Om tot de meest betrouwbare gegevens te komen dient u ervoor te zorgen dat u uw voeten altijd op dezelfde plaats op de weegschaal plaatst en dat u zo stil mogelijk staat. Onderschat het gewicht van kleding, ondergoed en kort tevoren opgenomen voedsel en drank niet. Alleen de lange termijntrend telt.

## VOOR HET EERSTE GEBRUIK

Voordat u de weegschaal gaat gebruiken eerst de verpakking en eventueel de beschermfolie van het display verwijderen en dit buiten bereik van kinderen houden. Controleer de weegschaal op beschadigingen, mogelijk ontstaan tijdens het transport. Indien de weegschaal is

beschadigd, gebruik hem dan niet, maar neem contact op met de winkelier of de technische dienst van Inventum. Plaats de weegschaal op een harde vlakke stabiele ondergrond.

## BATTERIJEN

De weegschaal is voorzien van een verwisselbare lithium batterij. Als u de weegschaal gebruikt terwijl de batterij bijna leeg is, verschijnt "Lo" in het display en wordt de weegschaal automatisch uitgeschakeld. Verwissel dan de batterij (1 lithiumbatterij CR2032 3 Volt), gebruik uitsluitend nieuwe batterijen. De lege batterij in de speciale inzamelbakken gooien of inleveren bij een elektro-zaak.

**Aanwijzing:** De volgende symbolen vindt u op batterijen met schadelijke stoffen: Pb = Batterij bevat lood, Cd = Batterij bevat cadmium, Hg = Batterij bevat kwik.

## ALLEEN GEWICHT METEN

- Om alleen uw gewicht te meten, drukt u met uw voet kort op het weegoppervlak van de weegschaal. Als zelftest verschijnt de volledige displayweergave (afb.1) tot "0.0" (afb.2) wordt weergegeven.
- Nu is de weegschaal gereed voor het meten van uw gewicht.
- Ga nu op de weegschaal staan. Blijf rustig op de weegschaal staan met een gelijke verdeling van uw gewicht over beide benen.
- De weegschaal begint meteen met de meting.
- De weergave "000" knippert zolang de weegschaal aan het meten is (afb.3).
- Kort daarna wordt het meetresultaat weergegeven (afb.4). Wanneer u van het weegplateau afstapt, schakelt de weegschaal zichzelf na enkele seconden uit.



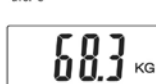
afb. 1



afb. 2



afb. 3



afb. 4

## PERSOONLIJKE GEGEVENS

Om uw percentage lichaamsvet en andere lichaamswaarden te berekenen, moet u de persoonlijke gebruikersgegevens invoeren. De weegschaal beschikt over 10 geheugenposities voor de basisgegevens van elke gebruiker, zodat bijvoorbeeld elk familielid, de persoonlijke instellingen op kan slaan en weer op kan vragen.

- Schakel de weegschaal in door kort met uw voet op het weegplateau van de weegschaal te drukken en wacht tot het beeld met "0.0" verschijnt.
- Druk vervolgens op de knop **SET**. Op het display verschijnt nu knipperend de eerste geheugenplaats (P-01).
- Door kort of lang op de toetsen "omhoog" ▲ of "omlaag" ▼ knoppen te drukken, kunt u de betreffende waarden instellen.
- Bevestig de waarden steeds met de **SET**-knop.
- U kunt de volgende instellingen bewerken:

Geheugenpositie - Persoon	1-10
Lengte	100 tot 220 cm (3'-03" tot 7'-03")
Leeftijd - Age	10 tot 100 jaar
Geslacht	man (♂), vrouw (♀)
Activiteitsniveau - Activiteit	1 tot 5

- De waarden die u nu heeft opgeslagen, worden nogmaals na elkaar getoond.
- De weegschaal schakelt zich vervolgens automatisch uit.

**TIP:** Om een geheugenplaats in te stellen voor een andere gebruiker volgt u dezelfde stappen als hiervoor beschreven en kies de geheugenplaats die u wilt overschrijven.

## ACTIVITEITSNIVEAUS - 5

Bij het selecteren van het activiteitsniveau is de gemiddelde en langdurige benadering beslissend.

- **A 1:** Geen lichaamsbeweging.
- **A 2:** Geringe lichaamsbeweging.  
Weinig en lichte lichamelijke inspanningen (bijv. wandelen, lichte werkzaamheden in de tuin, gymnastiek oefeningen). Bovendien wordt bij het begin van het trainings- of dieetprogramma deze modus gekozen. Na ongeveer 6 tot 10 weken kan worden overgeschakeld op het volgende fitnessniveau.
- **A 3:** Gemiddelde lichaamsbeweging.  
Minimaal 2 tot 4 maal per week en telkens 30 minuten lichamelijke inspanning (bijv. joggen, fietsen, tennissen, enz.) Deze modus wordt gekozen zodra tijdens de training/het dieet een verbetering van het algemeen welbevinden/de algemene fitness vastgesteld kan worden. Na 8 tot 12 weken aanhoudend trainen/dieet kan naar het volgende fitnessniveau overgegaan worden.
- **A 4:** Grote lichamelijke activiteit.  
Minimaal 4 tot 6 maal per week en telkens 30 minuten lichamelijke inspanning.
- **A 5:** Intensieve lichaamsbeweging.  
Intensieve lichamelijke inspanning, intensieve training of zware lichamelijke arbeid, telkens minimaal 1 uur. In totaal moet men voor dit niveau een hoge mate van beweeglijkheid, uithoudingsvermogen en kracht bezitten en dit niveau gedurende een langere periode aanhouden.

## METING UITVOEREN

Nadat u uw persoonlijke gegevens heeft ingevoerd, kunnen gewicht, lichaamsvet en de andere waarden worden berekend.

- *Schakel de weegschaal in door kort met uw voet op het weegplateau van de weegschaal te drukken en wacht tot het beeld met "0.0" verschijnt.*
- Selecteer de gewenste geheugenplaats door op de **USER**-knop te drukken waar uw persoonlijke gegevens opgeslagen zijn. Deze worden na elkaar weergegeven tot "0.0" verschijnt.
- Stap nu met blote voeten op de weegschaal en let op dat u op de twee elektroden staat. **Belangrijk:** Er mag geen contact zijn tussen beide voeten, benen, kuiten

en dijbenen. De meting kan dan niet correct worden uitgevoerd.

- De volgende gegevens worden weergegeven:

Gewicht, in kg.	KG
Percentage lichaamsvet, in %	BF
Vochtpercentage in %	≈
Spierpercentage in %	⚖️
Botmassa in kg	🦴

## RESULTATEN

Deze weegschaal interpreteert lichaamsvet en lichaamsvocht met de volgende symbolen:





Lichaamsvet	Lichaamsvocht
zeer goed	zeer goed
goed en gemiddeld	goed
slecht	slecht

## PERCENTAGE LICHAAMSVET

De volgende lichaamsvetwaarden geven een richtlijn (neem voor aanvullende informatie contact op met uw arts!).

### MAN

Leeftijd	zeer goed	goed	gemiddeld	slecht
10-14	< 11%	11-16%	16,1-23%	> 23,1%
15-19	< 12%	12-17%	17,1-22%	> 22,1%
20-29	< 13%	13-18%	18,1-23%	> 23,1%
30-39	< 14%	14-19%	19,1-24%	> 24,1%
40-49	< 15%	15-20%	20,1-25%	> 25,1%
50-59	< 16%	16-21%	21,1-26%	> 26,1%
60-69	< 17%	17-22%	22,1-27%	> 27,1%
70-100	< 18%	18-23%	23,1-28%	> 28,1%

Leeftijd	 zeer goed	 goed	 gemiddeld	 slecht
10-14	< 16%	16-21%	21,1-26%	> 26,1%
15-19	< 17%	17-22%	22,1-27%	> 27,1%
20-29	< 18%	18-23%	23,1-28%	> 28,1%
30-39	< 19%	19-24%	24,1-29%	> 29,1%
40-49	< 20%	20-25%	25,1-30%	> 30,1%
50-59	< 21%	21-26%	26,1-31%	> 31,1%
60-69	< 22%	22-27%	27,1-32%	> 32,1%
70-100	< 23%	23-28%	28,1-33%	> 33,1%

Bij sporters wordt vaak een lage waarde vastgesteld. Afhankelijk van de tak van sport, trainingsintensiteit en lichaamsbouw kunnen waarden worden berekend die zelfs onder de aangegeven richtwaarden liggen. **Let op:** bij extreem lage waarden kunnen echter gezondheidsgevaaren bestaan.

## SPIERPERCENTAGE

Het spierpercentage ligt normaal gesproken binnen het volgende bereik:

### MAN

Leeftijd	weinig	normaal	veel
10-14	< 44%	44 - 57%	> 57%
15-19	< 43%	43 - 56%	> 56%
20-29	< 42%	42 - 54%	> 54%
30-39	< 41%	41 - 52%	> 52%
40-49	< 40%	40 - 50%	> 50%
50-59	< 39%	39 - 48%	> 48%
60-69	< 38%	38 - 47%	> 47%
70-100	< 37%	37 - 46%	> 46%

### VROUW

Leeftijd	weinig	normaal	veel
10-14	< 36%	36 - 43%	> 43%
15-19	< 35%	35 - 41%	> 41%
20-29	< 34%	34 - 39%	> 39%
30-39	< 33%	33 - 38%	> 38%
40-49	< 31%	31 - 36%	> 36%
50-59	< 29%	29 - 34%	> 34%
60-69	< 28%	28 - 33%	> 33%
70-100	< 27%	27 - 32%	> 32%


## PERCENTAGE LICHAAMSVOCHT

Het percentage lichaamsvocht ligt normaal gesproken binnen het volgende bereik:

### MAN

Leeftijd	 slecht	 goed	 zeer goed
10-100	< 50%	50-65%	> 65%

### VROUW

Leeftijd	 slecht	 goed	 zeer goed
10-100	< 45%	45-60%	> 60%

Lichaamsvet bevat relatief weinig vocht. Daarom kan bij personen met een hoog percentage lichaamsvet het percentage lichaamsvocht onder de richtwaarden liggen. Bij uithoudingssporters kunnen de richtwaarden echter overschreden worden als gevolg van een laag vetpercentage en hoog spierpercentage.

De berekening van het lichaamsvocht met deze weegschaal is niet geschikt voor het trekken van medische conclusies van bijvoorbeeld vochttopslag op basis van leeftijd. Raadpleeg indien nodig uw arts. In principe moet u een hoog percentage lichaamsvocht nastreven.

## BOTMASSA

Onze botten zijn evenals de rest van ons lichaam aan natuurlijke opbouw-, afbraak- en verouderingsprocessen onderhevig. De botmassa neemt tijdens de kindertijd snel toe en bereikt het maximum bij 30 tot 40 jaar. Met het toenemen van de leeftijd neemt de botmassa dan weer af. Met gezonde voeding (vooral calcium en vitamine D) en regelmatige lichaamsbeweging kunt u de afbraak voor een groot deel tegengaan. Met gerichte spieropbouw kunt u de stabiliteit van uw beendergestel extra versterken.

**Let op:** deze weegschaal geeft niet het calciumgehalte van de botten weer, maar berekent het gemiddelde gewicht van alle bestanddelen van de botten (organische stoffen, anorganische stoffen en vocht).

**Let op:** verwar botmassa echter niet met botdichtheid. De botdichtheid kan alleen door middel van medisch onderzoek (bijvoorbeeld computertomografie, echoscopie) worden berekend. Daarom zijn conclusies op grond van veranderingen in de botten en de hardheid van de botten (bijvoorbeeld osteoperose) niet mogelijk met deze weegschaal.

## RESULTATEN BEOORDELEN

Let op dat alleen de langdurige trend telt. Kort durende gewichtsafwijkingen binnen een paar dagen zijn meestal het gevolg van vochttekort.

De betekenis van de resultaten richt zich op de veranderingen van het:  
Totaal gewicht en het percentage lichaamsvet en lichaamsvocht en het spierpercentage evenals op de tijdsduur waarin deze veranderingen plaatsvinden. Snelle veranderingen binnen enkele dagen zijn van gemiddelde veranderingen (binnen enkele weken) en langdurige veranderingen (maanden) te onderscheiden.

Als basisregel kan gelden dat kortstondige veranderingen in gewicht bijna alleen veranderingen van het vochtgehalte betekenen, terwijl gemiddelde en langdurige veranderingen ook het vet- en spierpercentage kunnen betekenen.

- Als het gewicht kortstondig daalt, maar het percentage lichaamsvet stijgt of gelijk blijft dan bent u slechts vocht verloren - bijv. na een training, saunabezoek of een crashdieet.
- Als het gewicht langzaam aan stijgt en het percentage lichaamsvet stijgt of gelijk blijft, kunt u echter waardevolle spiermassa hebben opgebouwd.
- Als het gewicht en het percentage lichaamsvet gelijktijdig dalen dan werkt uw dieet - u verliest vetmassa. Idealiter ondersteunt u uw dieet met lichamelijke activiteit, fitness- of krachttraining. Daarmee kunt u bij een gemiddeld tempo uw spierpercentage vergroten.
- Het percentage lichaamsvet en lichaamsvocht of het spierpercentage mogen niet worden opgeteld (spierweefsel bevat ook bestanddelen uit lichaamsvocht).

## TIPS

Belangrijk bij de berekening van het lichaamsvet- / lichaamsvocht- en spiergehalte:

- De meting mag alleen op blote voeten worden gedaan met de zolen van de voet van te voren iets vochtig gemaakt. Volledig droge voetzolen kunnen tot onbevredigende resultaten leiden omdat deze een te geringe elektrische geleiding bezitten.
- Blijf tijdens de meting stilstaan.
- Wacht na ongewoon zware lichamelijke inspanning een paar uur.
- Wacht nadat u 's ochtends bent opgestaan ongeveer 15 minuten, zodat het vocht in uw lichaam zich kan verdelen.

De berekening geeft geen reële waarden weer bij:

- Kinderen jonger dan ongeveer 10 jaar.
- Personen met koorts, onder dialysebehandeling, of bij wie oedeemsymptomen of osteoporose is vastgesteld.
- Personen die cardiovasculaire geneesmiddelen gebruiken. Personen die vaatverwijdende of -vernauwende geneesmiddelen gebruiken.
- Bij mensen met aanzienlijke anatomische afwijkingen aan de benen/de totale lichaamslengte (beenlengte verkort of verlengd).

## VERKEERDE METINGEN

Wanneer de weegschaal tijdens het meten een fout constateert, verschijnt «Err» in het display.

Mogelijke oorzaken	Oplossing
De weegschaal is vóór het opstappen niet geactiveerd.	De weegschaal op de juiste manier activeren en de meting herhalen.
De maximale draagcapaciteit van 150 kg. is overschreden.	Alleen het maximaal toegestane gewicht wegen.
De elektrische weerstand tussen de elektroden en voetzool is te hoog (bijvoorbeeld bij veel eelt).	De meting herhalen met blote voeten. Maak eventueel uw voetzolen iets vochtig. Verwijder eventueel het eelt op de voetzolen.
U stond niet stil op de weegschaal.	Ga rustig staan.
Het vetpercentage ligt buiten het meetbare bereik (minder dan 5% of meer dan 50%).	De meting herhalen met blote voeten. Maak eventueel uw voetzolen iets vochtig.
Het vochtgehalte ligt buiten het meetbare bereik (minder dan 43% of meer dan 75%).	De meting herhalen met blote voeten. Maak eventueel uw voetzolen iets vochtig.
Het spierpercentage en botmassa ligt buiten het meetbare bereik (afhankelijk van leeftijd en geslacht).	De meting herhalen met blote voeten. Maak eventueel uw voetzolen iets vochtig.

Als u plaatsneemt op de weegschaal voordat «0.0» wordt weergegeven in het display, functioneert de weegschaal niet goed.

En vergeet niet: Lichaamsbeweging is de basis voor een gezond lichaam.

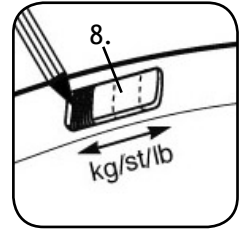
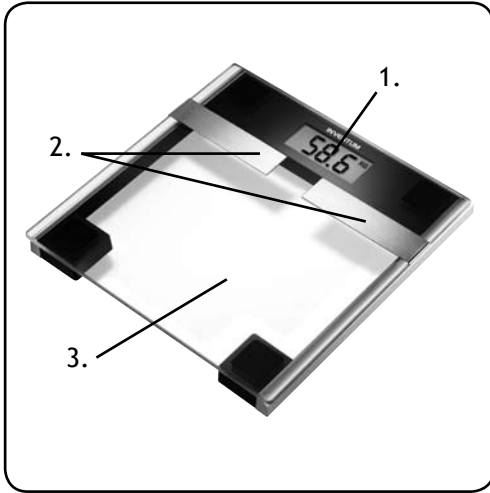
## OMSCHAKELEN KG/ST/LB

Deze weegschaal kan metingen weergeven in kilogrammen, Stone en Engelse ponden. Dit stelt u in door de schakelaar aan de onderkant van uw weegschaal op Kg (kilogrammen), St (Stone) of Lb (Engelse ponden) te zetten.

## REINIGING & ONDERHOUD

Gebruik om de weegschaal te reinigen alleen een vochtige doek. **Dompel de weegschaal nooit in water of in een andere vloeistof onder.** Behandel de weegschaal voorzichtig, stoot er niet tegen en laat hem nooit vallen.





1. Display
2. Elektroden
3. Wiegefläche
4. Ab-Taste
5. SET- Taste
6. USER-Taste
7. Auf-Taste
8. Umschalt-Taste (Kg/St/Lb)

## | SICHERHEITSHINWEISE

- Lesen Sie diese Gebrauchsanleitung sorgfältig durch, bevor Sie das Gerät in betrieb nehmen und für späteren Gebrauch aufbewahren.
- Benutzen Sie dieses Gerät nur zu dem in dieser Gebrauchsanleitung beschriebenen Zweck.
- **Achtung:** Nicht während der Schwangerschaft benutzen. Aufgrund des Fruchtwassers kann es zu Messungenauigkeiten kommen.
- **Achtung: Die Waage darf nicht von Personen mit medizinischen Implantaten (z.B. Herzschrittmacher) verwendet werden.** Andernfalls kann deren Funktion beeinträchtigt sein.
- Achtung, steigen sie nicht mit nassen Füßen auf die Waage und betreten Sie die Waage nicht, wenn die Oberfläche feucht ist - Rutschgefahr!
- Stellen Sie die Waage so auf dass das Gerät auf einer ebenen und stabilen Fläche steht.
- Sie sollten die Waage vor Stößen, Feuchtigkeit, Staub, Chemikalien und starken Temperaturschwankungen schützen.
- Jede Wiegung sollte unter den gleichen Bedingungen stattfinden, um eine Vergleichbarkeit zu gewährleisten, idealer Zeitpunkt ist am Morgen, ohne Bekleidung und Nahrungsaufnahme.
- Geringfügige Gewichtsabweichung sind normal, z.B. durch Aufnahme von Flüssigkeit: 1 Glas Wasser hat ein Gewicht von ca. 300 g.
- Die Waagen bestehen aus empfindlichen Präzisions- bzw. Elektronikbauteilen und müssen wie hochempfindliche technische Geräte behandelt werden. Eine Waage ist vor Stößen, Feuchtigkeit, Staub, Chemikalien, Toilettenart flüssigen Kosmetika, starken Temperaturschwankungen und zu nahen Wärmequellen (Öfen, Heizungskörperschützen).



- Verwenden Sie die Waage nur zum Wiegen Ihres Körpergewichtes. Vermeiden Sie unnötige Belastungen, um die Qualität des Produktes nicht zu gefährden.
- Alle Waagen sind ausschließlich für die Eigenanwendung vorgesehen und sind nicht für den medizinischen oder kommerziellen Gebrauch entwickelt.
- Beachten Sie, dass technisch bedingt Messtoleranzen möglich sind, da es sich um keine geeichte Waage für den professionellen, medizinischen Gebrauch handelt.
- Die Belastbarkeit der Waage beträgt max. 150 kg (24 St/ 330 Lb). Bei der Gewichtsmessung und bei der Knochenmassebestimmung werden die Ergebnisse in 100 g-Schritten (¼ St/ 0,2 Lb) angezeigt. Die Messergebnisse des Körperfett-, Körperwasser- und Muskelanteils werden in 0,1%-Schritten angezeigt.
- Im Auslieferungszustand ist die Waage auf die Einheiten "cm" und "kg" eingestellt. auf der Rückseite der Waage befindet sich ein Schalter mit dem Sie auf "inch"- "Stone" und "Pfund" umstellen können.
- Für eine vorübergehende Aufbewahrung empfehlen wir, die Waage in der Originalverpackung aufzubewahren, um sie so vor äußeren Einflüssen zu schützen. Entnehmen Sie in diesem Fall die Batterien, ebenso bei längerem Nichtgebrauch.
- Reparaturen können nur vom Inventum Kundenservice oder autorisierten Händlern durchgeführt werden. Prüfen Sie jedoch vor jeder Reklamation zuerst die Batterien und tauschen Sie diese gegebenenfalls aus. Scheint jedoch eine Reparatur erforderlich, so entfernen Sie die Batterien und verpacken Sie die Waage für den Transport im Originalkarton.
- **Tauchen Sie das Gerät niemals im Wasser.**
- Dieses Gerät ist nur für den häuslichen Gebrauch bestimmt. Wird es nicht ordnungsgemäß, (halb)professionel oder entgegen den Anweisungen dieser Anleitung verwendet, erlischt die Garantie und Inventum übernimmt dann keine Haftung für irgendwelche eingetretenen Schäden.

## WISSENSWERTES



### Das Messprinzip der Diagnosewaage

Diese Waage arbeitet mit dem Prinzip der B.I.A., der Bioelektrischen-Impedanz-Analyse. Dabei wird innerhalb von Sekunden durch einen nicht spürbaren, völlig unbedenklichen und ungefährlichen Strom eine Bestimmung von Körperteilen ermöglicht. Mit dieser Messung des elektrischen Widerstandes (Impedanz) und der Einberechnung von Konstanten bzw. individuellen Werten (Alter, Grösse, Geschlecht, Aktivitätsgrade) kann der Körperfettanteil und weitere Größen im Körper bestimmt werden. Muskelgewebe und Wasser haben eine gute elektrische Leitfähigkeit und daher einen geringeren Widerstand. Knochen und Fettgewebe hingegen haben eine geringe Leitfähigkeit, da die Fettzellen und Knochen durch sehr hohen Widerstand den Strom kaum leiten. Beachten Sie, dass die von der Diagnosewaage ermittelten Werte nur eine Annäherung an die medizinische, realen Analysewerte des Körpers darstellen. Nur der Facharzt kann mit medizinischen Methoden (z.B. Computertomografie) eine exakte Ermittlung von Körperfett, Körperwasser, Muskelanteil und Knochenbau durchführen.



### Richtig wiegen

Wiegen Sie sich möglichst zur selben Tageszeit (am besten morgens), nach dem Toilettengang, nüchtern und ohne Bekleidung, um vergleichbare Ergebnisse zu erzielen. Warten Sie ca. 15 Minuten nach dem Aufstehen, damit sich das im Körper befindliche Wasser verteilen kann. Wichtig bei der Messung: Die Ermittlung des Körperfettes darf nur barfuß und kann zweckmäßig mit schwach befeuchteten Fußsohlen vorgenommen werden. Völlig trockene Fußsohlen können zu unbefriedigenden Ergebnissen führen, da diese eine zu geringe Leitfähigkeit aufweisen.

Ihre Waage ist ein genaueres Instrument. Der menschliche Körper ist so ziemlich das schwierigste zu wiegen, weil sie dauernd in Bewegung ist. Deshalb ist eine 99% Genauigkeit des kompletten Körpergewichtes das höchst Erreichbare. Stehen Sie deshalb immer still während des Messvorgangs, mit gleichmäßiger Gewichtsverteilung auf beiden Beinen. Unterschätzen Sie der Gewicht von Kleidung, Unterwäsche und kurz zuvor aufgenommenen Nahrung und Getränke nicht. Nur der langfristige Trend zählt.

## VOR DER INBETRIEBNAHME

Entfernen Sie das Verpackungsmaterial und bewahren Sie es unzugänglich für Kinder auf. Kontrollieren Sie, ob alle Teile mitgeliefert und aus der Verpackung genommen wurden, und dass kein Schaden an dem Gerät, z. B. beim Transport verursacht, entstanden ist. Lesen Sie diese Gebrauchsanleitung sorgfältig durch, bevor Sie das Gerät in Betrieb nehmen und heben Sie sie für späteren Gebrauch auf. Stellen Sie die Waage auf einer ebenen und stabilen Fläche. Entfernen Sie zunächst die Schutzfolie vom Displayfeld der Waage, den Schutzstreifen von den Batterien und Argumentensticker.

## BATTERIEN

Falls vorhanden, ziehen Sie den Batterie-Isolierstreifen am Batteriefachdeckel beziehungsweise entfernen Sie die Schutzfolie der Batterie und setzen Sie die Batterie gemäß Polung ein. Zeigt die Waage keine Funktion, so entfernen Sie die Batterie komplett und setzen Sie sie erneut ein. Ihre Waage ist mit einer „Batteriewechselanzeige“ ausgestattet. Beim Betreiben der Waage mit zu schwacher Batterie erscheint auf dem Anzeigenfeld „Lo“, und die Waage schaltet sich automatisch aus. Die Batterie muss in diesem Fall ersetzt werden (1 Stück 3V Lithium-Batterie CR2032). Die verbrauchten, vollkommen entladenen Batterien und Akkus sind über die speziell gekennzeichneten Sammelbehälter, die Sondermüllannahmestellen oder über den Elektrohändler zu entsorgen. Hinweis: Diese Zeichen finden Sie auf schadstoffhaltigen Batterien: Pb = Batterie enthält Blei, Cd = Batterie enthält Cadmium, Hg = Batterie enthält Quecksilber.

## GEWICHT MESSEN

- Tippen Sie mit dem Fuß schnell und kräftig auf die Trittfläche Ihrer Waage. Es erscheint als Selbsttest die komplette Displayanzeige (Abb. 1) bis „0,0“ (Abb. 2) angezeigt wird.
- Nun ist die Waage zum Messen Ihres Gewichtes bereit.
- Stellen Sie sich nun auf die Waage.
- Stehen Sie ruhig auf der Waage mit gleichmäßiger Gewichtsverteilung auf beiden Beinen.
- Die Waage beginnt sofort mit der Messung.
- Die Anzeige „000“ flackert solange der Messwert aufgenommen wird (Abb. 3).
- Kurz darauf wird das Messergebnis angezeigt (Abb. 4). Wenn Sie die Trittfläche verlassen, schaltet sich die Waage nach einigen Sekunden ab.



afb. 1



afb. 2



afb. 3



afb. 4

## BENUTZERDATEN EINSTELLEN

Um Ihrer Körperfettanteil und weitere Körperwerte ermitteln zu können, müssen Sie die persönlichen Benutzerdaten einspeichern. Die Waage verfügt über 10 Benutzerspeicherplätze, auf denen Sie und die Mitglieder Ihrer Familie die persönlichen Einstellungen abspeichern und wieder abrufen können.

- Treten Sie zuerst kurz auf die Trittfläche und warten Sie, bis in der Anzeige „0,0“ erscheint.
- Drücken Sie dann **SET**. Im Display erscheint nun blinkend der erste Speicherplatz (P-01).
- Wählen Sie den gewünschten Speicherplatz durch Betätigen der Tasten „auf“ ▲ oder „ab“ ▼.
- Bestätigen Sie den gewünschten Speicherplatz mit der Taste **SET**.
- Nun können Sie folgende Einstellungen vornehmen:

Speicherplatz - Person	1 bis 10
Körpergröße	100 bis 220 cm (3'-03" bis 7'-03")
Alter - Age	10 bis 100 Jahre
Geschlecht	männlich (♂), weiblich (♀)
Aktivitätsgrad - Aktivität	1 bis 5

- Die hiermit gespeicherten Werte werden nacheinander nochmals angezeigt.
- Die Waage schaltet sich daraufhin automatisch ab.

**TIPP:** Wenn Sie einen Speicherplatz wieder aufs neue oder für jemand anderes einstellen möchten, befolgen Sie die oben beschriebene Schritten und wählen Sie den Speicherplatz.

## AKTIVITÄTSGRADE

Bei der Auswahl des Aktivitätsgrades ist die mittel- und langfristige Betrachtung entscheidend.

- **A 1:** Keine körperliche Aktivität.
- **A 2:** Geringe körperliche Aktivität.  
Wenige und leichte körperliche Anstrengungen (z.B. Spazierengehen, leichte Gartenarbeit, gymnastische Übungen).
- **A 3:** Mittlere körperliche Aktivität.  
Körperliche Anstrengungen, mindestens 2 bis 4 Mal pro Woche, jeweils 30 Minuten. Dieser Modus sollte ausgewählt werden, sobald während des Trainings/der Diät eine Verbesserung des allgemeinen Wohlbefindens/der Diät eine Verbesserung des allgemeinen Wohlbefindens/der Diät eine Verbesserung des allgemeinen Wohlbefindens ist. Nach 8-12 Wochen anhaltenden Trainings/Diät kann zum nächsten Aktivitätsgrad übergegangen werden.
- **A 4:** Hohe körperliche Aktivität.  
Körperliche Anstrengung, mindestens 4 bis 6 Mal pro Woche, jeweils 30 Minuten.
- **A 5:** Sehr hohe körperliche Aktivität.  
Tägliches intensives Training oder körperliche Arbeit, z.B. intensives Lauftraining, Bauarbeiten. Insgesamt sollten Sie für diesen Modus ein hohes Mass an Beweglichkeit, Ausdauer und Kraft besitzen und dieses Niveau über einen längeren Zeitraum halten.

## MESSUNG DURCHFÜHREN

Nachdem alle Parameter eingegeben wurden, können nun Gewicht, Körperfett und die weiteren Werte ermittelt werden.

- **Treten Sie zuerst kurz auf die Trittfläche.**
- Wählen Sie durch mehrfaches Drücken der Taste **User** den Speicherplatz aus, auf dem Ihre persönliche Grunddaten gespeichert sind. Diese werden nacheinander angezeigt bis die Anzeige „0.0“ erscheint.
- Steigen Sie barfuß auf die Waage und achten Sie darauf, dass Sie auf beiden Elektroden stehen.

**Wichtig:** Es darf kein Kontakt zwischen beiden Füßen, Beinen, Waden und Oberschenkeln bestehen. Andernfalls kann die Messung nicht korrekt ausgeführt werden.

- Folgenden Daten werden angezeigt:

Gewicht, in kg.	KG
Körperfettanteil, in %	BF
Wasseranteil in %	≡
Muskelanteil in %	⚖️
Knochenmasse in kg	🦴

## ERGEBNISSE BEWERTEN

Diese Waage interpretiert Körperfett und Körperwasser mit folgende Symbolen:

Körperfett	Körperwasser
sehr gut	sehr gut
gut und mittel	gut
schlecht	schlecht

## KÖRPERFETTANTEIL





Nachfolgende Körperfettwerte geben Ihnen eine Richtlinie (für weitere Informationen wenden Sie sich bitte an Ihren Arzt!).

### MANN

Alter	sehr gut	gut	mittel	schlecht
10-14	< 11%	11-16%	16,1-23%	> 23,1%
15-19	< 12%	12-17%	17,1-22%	> 22,1%
20-29	< 13%	13-18%	18,1-23%	> 23,1%
30-39	< 14%	14-19%	19,1-24%	> 24,1%
40-49	< 15%	15-20%	20,1-25%	> 25,1%
50-59	< 16%	16-21%	21,1-26%	> 26,1%
60-69	< 17%	17-22%	22,1-27%	> 27,1%
70-100	< 18%	18-23%	23,1-28%	> 28,1%

### FRAU

Alter	sehr gut	gut	mittel	schlecht
10-14	< 16%	16-21%	21,1-26%	> 26,1%
15-19	< 17%	17-22%	22,1-27%	> 27,1%
20-29	< 18%	18-23%	23,1-28%	> 28,1%
30-39	< 19%	19-24%	24,1-29%	> 29,1%
40-49	< 20%	20-25%	25,1-30%	> 30,1%

Alter	 sehr gut	 gut	 mittel	 schlecht
50-59	< 21%	21-26%	26,1-31%	> 31,1%
60-69	< 22%	22-27%	27,1-32%	> 32,1%
70-100	< 23%	23-28%	28,1-33%	> 33,1%

Bei Sportlern ist oft ein niedriger Wert festzustellen. Je nach betriebener Sportart, Trainingsintensität und körperlicher Konstitution können Werte erreicht werden, die noch unterhalb der angegebenen Richtwerte liegen. Bitte beachten Sie jedoch, dass bei extrem niedrigen Werten Gesundheitsgefahren bestehen können.

50-59	< 39%	39 - 48%	> 48%
60-69	< 38%	38 - 47%	> 47%
70-100	< 37%	37 - 46%	> 46%




#### FRAU

Alter	wenig	normal	viel
10-14	< 36%	36 - 43%	> 43%
15-19	< 35%	35 - 41%	> 41%
20-29	< 34%	34 - 39%	> 39%
30-39	< 33%	33 - 38%	> 38%
40-49	< 31%	31 - 36%	> 36%
50-59	< 29%	29 - 34%	> 34%
60-69	< 28%	28 - 33%	> 33%
70-100	< 27%	27 - 32%	> 32%




## | KÖRPERWASSER

Der Anteil des Körperwassers liegt normalerweise in folgenden Bereichen:

#### MANN

Alter	 schlecht	 gut	 sehr gut
10-100	< 50%	50-65%	> 65%

#### FRAU

Alter	 schlecht	 gut	 sehr gut
10-100	< 45%	45-60%	> 60%

Körperfett beinhaltet relativ wenig Wasser. Deshalb können bei Personen mit einem hohen Körperfettanteil der Körperwasseranteil unter den Richtwerten liegen. Bei Ausdauer-Sportlern hingegen können die Richtwerte aufgrund geringer Fettanteile und hohem Muskelanteil überschritten werden. Die Körperwasserermittlung mit dieser Waage sind nicht dazu geeignet, medizinische Rückschlüsse auf z.B. altersbedingte Wassereinlagerungen zu ziehen. Fragen Sie gegebenenfalls Ihren Arzt. Grundsätzlich gilt es, einen hohen Körperwasseranteil anzustreben.

## | MUSKELANTEIL

Der Muskelanteil liegt normalerweise in folgenden Bereichen:

#### MANN

Alter	wenig	normal	viel
10-14	< 44%	44 - 57%	> 57%
15-19	< 43%	43 - 56%	> 56%
20-29	< 42%	42 - 54%	> 54%
30-39	< 41%	41 - 52%	> 52%
40-49	< 40%	40 - 50%	> 50%

## | KNOCHENMASSE

Unsere Knochen sind wie der Rest unseres Körpers natürlichen Aufbau-, Abbau- und Alterungsprozessen unterworfen. Die Knochenmasse nimmt im Kindesalter rasch zu und erreicht mit 30 bis 40 Jahren das Maximum. Mit zunehmendem Alter nimmt die Knochenmasse dann wieder etwas ab. Mit gesunder Ernährung (insbesondere Kalzium und Vitamin D) und regelmäßiger körperliche Bewegung können Sie diesem Abbau ein Stück weit entgegen wirken. Mit gezieltem Muskelaufbau können Sie die Stabilität Ihres Knochengerüsts zusätzlich verstärken.

**Achtung:** Beachten Sie, dass diese Waage nicht den Kalziumgehalt der Knochen ausweist, sondern sie ermittelt das Gewicht aller Bestandteile der Knochen (organische Stoffe, anorganische Stoffe und Wasser).

**Achtung:** Bitte verwechseln Sie die Knochenmasse jedoch nicht mit der Knochendichte. Die Knochendichte kann nur bei medizinischer Untersuchung (z.B. Computertomographie, Ultraschall) ermittelt werden. Deshalb sind Rückschlüsse auf Veränderungen der Knochen und der Knochenhärte (z.B. Osteoporose) mit dieser Waage nicht möglich.

Die Knochenmasse lässt sich kaum beeinflussen, schwankt aber geringfügig innerhalb der beeinflussenden Faktoren (Gewicht, Grösse, Alter und Geschlecht).

## | ZEITLICHE ERGEBNISSE BEWERTEN

Beachten Sie, dass nur der langfristige Trend zählt. Kurzfristige Gewichtsabweichungen innerhalb von wenigen Tagen sind zumeist lediglich durch Flüssigkeitsverlust bedingt.

Die Deutung der Ergebnisse richtet sich nach den Veränderungen des Gesamtgewichts und der prozentualen Körperfett-, Körperwasser- und Muskelanteile, sowie nach der Zeitdauer mit welcher diese Änderungen erfolgen.

Rasche Veränderungen im Bereich von Tagen sind von mittelfristigen Änderungen (im Bereich von Wochen) und langfristigen Änderungen (Monaten) zu unterscheiden.

Als Grundregel kann gelten, dass kurzfristige Veränderungen des Gewichts fast ausschließlich Änderungen des Wassergehalts darstellen, während mittel- und langfristige Veränderungen auch den Fett- und Muskelanteil betreffen können.

- Wenn kurzfristig das Gewicht sinkt, jedoch der Körperfettanteil steigt oder gleich bleibt, haben Sie lediglich Wasser verloren - z.B. nach einem Training, Saunagang oder einer nur auf schnellen Gewichtsverlust beschränkten Diät.
- Wenn das Gewicht mittelfristig steigt, der Körperfettanteil sinkt oder gleich bleibt, könnten Sie hingegen wertvolle Muskelmasse aufgebaut haben.
- Wenn Gewicht und Körperfettanteil gleichzeitig sinken, funktioniert Ihre Diät - Sie verlieren Fettmasse. Idealerweise unterstützen Sie Ihre Diät mit körperlicher Aktivität, Fitness- oder Krafttraining. Damit können Sie mittelfristig Ihren Muskelanteil erhöhen.

Körperfett, Körperwasser oder Muskelanteile dürfen nicht addiert werden (Muskelgewebe enthält auch Bestandteile aus Körperwasser).

## TIPPS ZUR ANWENDUNG

Wichtig bei der Ermittlung des Körperfett-/Körperwasser-/Muskelanteils:

- Die Messung darf nur barfuß und kann zweckmäßig mit schwach befeuchteten Fußsohlen vorgenommen werden. Völlig trockene Fußsohlen können zu unbefriedigenden Ergebnissen führen, da diese eine zu geringe Leitfähigkeit aufweisen.
  - Stehen Sie während des Messvorgangs still.
  - Warten Sie einige Stunden nach ungewohnter körperlicher Anstrengung.
  - Warten Sie ca. 15 Minuten nach dem Aufstehen, damit sich das im Körper befindliche Wasser verteilen kann.
- Die Ermittlung ist nicht aussagekräftig bei:
- Kindern unter ca. 10 Jahren.
  - Personen mit Fieber, in Dialysebehandlung, Ödem-Symptomen oder Osteoporose.
  - Personen, die kardiovaskuläre Medizin einnehmen. Personen, die gefäßerweiternde oder gefäßverengende Medikamente einnehmen.
  - Bei Personen mit erheblichen anatomischen Abweichungen an den Beinen bezüglich der Gesamtkörpergröße (Beinlänge erheblich verkürzt oder verlängert).

## FEHLMESSUNG

Stellt die Waage bei der Messung einen Fehler fest, wird «Err» angezeigt.

Mögliche Fehlerursachen	Behebung
Die Waage wurde vor dem Betreten nicht aktiviert.	Waage korrekt aktivieren und Messung wiederholen.
Die maximale Tragkraft von 150 kg wurde überschritten.	Nur maximal zulässiges Gewicht wiegen.
Der elektrische Widerstand zwischen Elektroden und Fußsohle ist zu hoch (z.B. bei starker Hornhaut).	Die Messung bitte barfuß wiederholen. Feuchten Sie ggf. Ihre Fußsohlen leicht an. Entfernen Sie ggf. die Hornhaut an den Fußsohlen.
Sie standen zu unruhig auf der Waage.	Bitte ruhig stehen.
Der Fettanteil liegt außerhalb des messbaren Bereichs (kleiner 5% oder größer 50%).	Die Messung bitte barfuß wiederholen. Feuchten Sie ggf. Ihre Fußsohlen leicht an.
Der Wasseranteil liegt außerhalb des messbaren Bereichs (kleiner 43% oder größer 75%).	Die Messung bitte barfuß wiederholen. Feuchten Sie ggf. Ihre Fußsohlen leicht an.
Der Muskel- und Knochenanteil liegt außerhalb des messbaren Bereichs (alters- und geschlechtsabhängig).	Die Messung bitte barfuß wiederholen. Feuchten Sie ggf. Ihre Fußsohlen leicht an.

Wenn Sie sich auf die Waage stellen, bevor im Display «0.0» angezeigt wird, funktioniert die Waage nicht korrekt.

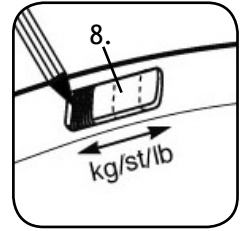
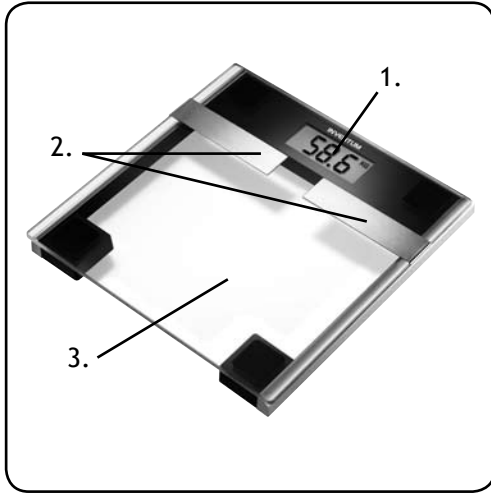
Und vergessen Sie nicht: Körperliche Aktivität ist die Basis für einen gesunden Körper.

## UMSTELLUNG KG/ST/LB

Dieser Waage kann messungen anzeigen in Kilogramm, Stone und Pfunden. Das stellen Sie ein mit die Schalter an die Untenseite des Geräts. Stellen Sie die Schalter auf Kg (Kilogramm), St (Stone) oder Lb (Pfundes).


## REINIGUNG & PFLEGE

Die Waage mit einem feuchten Tuch (ohne Reinigungsmittel) reinigen und gründlich abtrocknen. **Tauchen Sie die Waage niemals in Wasser oder andere Flüssigkeiten.** Behandeln Sie die Waage vorsichtig, nie anstoßen oder fallen lassen.



1. Ecran
2. Electrodes
3. Plateau
4. Touche "bas"
5. Touche "reglage"
6. Touche "utilisateur"
7. Touche "haut"
8. Bouton de passage (Kg/St/Lb)

## CONSIGNES DE SÉCURITÉ

- Lisez ce mode d'emploi très attentivement avant d'utiliser votre appareil et conservez-le précieusement pour le consulter éventuellement plus tard.
- Utilisez uniquement cet appareil pour les usages décrits dans ce mode d'emploi.
- **Attention!** Ne pas utiliser pendant la grossesse. En raison du liquide amniotique, les mesures risquent d'être imprécises.
- **Attention!** Cette balance ne doit pas être utilisée par des personnes munies d'implants médicaux (stimulateurs cardiaques, par exemple). Sinon leur fonctionnement risque d'être entravé. 
- Faites attention avec les pieds mouillés. Cela pourrait risquer de vous faire glisser.
- Le pèse-personne comporte des composants électroniques qui doivent être traités avec beaucoup de précaution. Notamment les chocs, les coups, l'humidité, la poussière, les produits chimiques, les articles de toilette, les produits cosmétiques liquides et de forts écarts de température peuvent avoir des effets néfastes sur le fonctionnement de votre pèse-personne.
- Chaque pesage doit avoir lieu dans les mêmes conditions afin de pouvoir ainsi comparer les pesages les uns par rapport aux autres. Le moment idéal pour vous peser est le matin, sans vêtement et avant d'avoir pris votre petit déjeuner.
- Les tout petits écarts de poids sont inévitables. Si vous buvez par exemple un verre d'eau, il pourra alors y avoir un écart de 300 grammes environ.
- Veillez à toujours placer votre pèse-personne sur une surface dure et plane et ne l'utilisez qu'à l'intérieur de la maison.
- Si vous souhaitez ranger votre pèse-personne pendant une longue période, nous vous conseillons de garder l'emballage d'origine.

- Toute réparation sur des appareils électriques doit être effectuée uniquement par des techniciens spécialisés. Les réparations mal exécutées peuvent avoir de très graves conséquences pour l'utilisateur. Ne jamais utiliser l'appareil avec des pièces détachées qui n'ont pas été recommandées ou livrées par le fabricant.
- Si vous décidez de ne plus utiliser l'appareil en raison d'une panne ou d'un mauvais fonctionnement, apportez l'appareil au service correspondant de traitement des déchets de votre commune.
- **Ne plongez jamais votre pèse-personne dans l'eau ou tout autre liquide.**
- Notez que des variations de mesure d'ordre technique sont possibles, car cette balance n'est pas étalonnée en vue d'un usage médical professionnel.
- La portée maximale de la balance est de 150 kg (24 St/ 330 Lb). Lors de la pesée et de la détermination de la masse osseuse, les résultats s'affichent par incréments de 100 g (¼St/ 0,2Lb). Les résultats de mesure du taux de graisse corporelle, de masse hydrique et de masse musculaire s'affichent par incréments de 0,1%.
- A la livraison de la balance, le réglage des unités est en 'cm' et 'kg'. Au dos de la balance, un interrupteur vous permet de commuter sur 'inch', 'stone' et 'livres' (lb).
- Cet appareil est conçu exclusivement pour un usage ménager. Si vous utilisez l'appareil d'une manière abusive, vous ne pourrez pas prétendre à des dommages et intérêts en cas d'éventuels dégâts et le droit à la garantie sera annulé.

## QUELQUES PETITES CURIOSITÉS



### Principe de mesure de la balance impédancemètre

Cette balance détermine le poids du corps, sa teneur en eau, en graisse et en muscle selon le principe d'analyse d'impédance bioélectrique (BIA). A cet effet, un courant imperceptible, absolument sans risque et sans danger permet de connaître en quelques secondes le taux des tissus corporels. La mesure de la résistance électrique (impédance) ainsi que la prise en compte de constantes et, le cas échéant, de données individuelles (âge, taille, sexe, activité physique) permet de définir le taux de graisse corporelle et d'autres paramètres physiques.

Le tissu musculaire et l'eau ont une bonne conductibilité électrique et donc une faible résistance. Par contre, les os et le tissu adipeux a une faible conductibilité, car les os et les cellules adipeuses sont très peu conducteurs en raison de leur résistance très élevée.

Notez que les valeurs déterminées par la balance impédancemètre ne représentent que des approximations par rapport aux analyses physiques effectives d'ordre médical. Seul un médecin spécialisé peut déterminer avec précision la graisse corporelle, la masse hydrique, le taux de masse musculaire et la masse osseuse par des méthodes médicales (tomographie, par ex.).



### Pour bien se peser

Pesez-vous, si possible, à la même heure (de préférence le matin), après être allé aux toilettes, à jeun et nu(e) afin d'obtenir des résultats comparables. La détermination de la graisse corporelle doit toujours être faite pieds nus; si nécessaire elle peut s'effectuer la plante des pieds légèrement humide. Il se peut que des mesures effectuées avec les pieds complètement secs ne conduisent pas à des résultats satisfaisants, car leur conductibilité est trop faible. Attendez quelques heures après un effort physique inhabituel. Après votre lever, attendez 15 minutes environ avant de faire la mesure pour que l'eau puisse se répartir dans le corps.

Votre pèse-personne est un appareil très précis. Le corps humain est de très loin le plus difficile à peser, parce qu'il est toujours en mouvement.

C'est pourquoi le plus haut pourcentage de précision que l'on puisse atteindre est de 99% du poids total du corps humain. Pour pouvoir obtenir la plus grande précision de votre poids, vous devez prendre bien soin de toujours mettre les pieds à la même place sur le pèse-personne et de rester le plus possible immobile. Seule compte la tendance à long terme.

## POUR LA PREMIÈRE UTILISATION

Retirez tout le matériel d'emballage et gardez-le hors de portée des enfants. Après avoir retiré le pèse personne de son emballage, contrôlez minutieusement s'il n'y a pas de dommages visibles ayant peut être causés pendant le transport. Lisez ce mode d'emploi très attentivement avant d'utiliser votre appareil et conservez-le précieusement pour le consulter éventuellement plus

tard. Nettoyez le pèse personne avec un chiffon humide (sans produit d'entretien). Posez la balance sur un sol plan et stable ; une surface ferme est la condition préalable à une mesure exacte.

## BATTERIES

Tirez éventuellement sur la languette isolante de la pile sur le couvercle du compartiment à piles ou retirez le film de protection de la pile et introduisez-la en respectant la polarité. Si la balance n'affiche aucune fonction, retirez complètement les piles et remettez-les en place. Votre balance est pourvue d'un „affichage de changement de piles“. En cas d'utilisation de la balance avec des piles faibles, le message „Lo“ s'affiche et la balance s'arrête automatiquement. Il est alors temps de remplacer les piles (1 pile 3 V au lithium CR2032). Les piles et les accus usagés et complètement déchargés doivent être mis au rebut dans des conteneurs spéciaux ou aux points de collecte réservés à cet usage ou déposés chez un revendeur d'appareils électriques.

**Remarque:** Ces marquages figurent sur les piles contenant des substances toxiques : Pb = pile contenant du plomb, Cd = pile contenant du cadmium, Hg = pile contenant du mercure.

## PESÉE SEULE

- *Du pied, donnez un petit coup énergique sur le plateau de votre balance.* L'appareil effectuant un contrôle automatique, il affiche la totalité de l'écran (Ill. 1) jusqu'à «0.0» (Ill. 2).
- La balance est prête à mesure votre poids.
- Montez sur la balance. Tenez-vous debout immobile sur la balance en répartissant votre poids de manière égale sur les deux jambes.
- La balance commence la mesure immédiatement.
- L'affichage «000» clignote pendant toute la durée de la mesure (Ill. 3).
- Ensuite le résultat de la mesure s'affiche (Ill. 4). Quand vous quittez le plateau, la balance s'éteint automatiquement au bout de quelques secondes.



Ill. 1



Ill. 2



Ill. 3



Ill. 4

## RÉGLAGE DES DONNÉES

Pour déterminer le taux de graisse corporelle et les autres paramètres, il faut enregistrer les données individuelles de l'utilisateur. La balance est équipée de 10 positions de mémoire d'utilisateurs permettant d'enregistrer et d'afficher les réglages individuels pour vous et les membres de votre famille.

- *Pour commencer, posez brièvement le pied sur le plateau de pesée et attendez que «0.0» s'affiche.*
- Ensuite appuyez sur **REGLAGE**. La première position de mémoire clignote à l'écran (P-01).
- Appuyez sur les touches „haut“ ▲ ou „bas“ ▼ pour



sélectionner la position de mémoire voulue et validez cette position en appuyant sur **REGLAGE**.

- Vous pouvez alors effectuer les réglages suivants:

Position de mémoire - Position	1-10
Taille	100 à 220 cm (3'-03" à 7'-03")
Age	10 à 100 ans
Sexe	masculin (♂), féminin (♀)
Degré d'activité - Activité	1 à 5

- Après avoir été enregistrés, les réglages effectués s'affichent à nouveau les uns après les autres.
- Ensuite la balance s'arrête automatiquement.

## | NIVEAUX D'ACTIVITÉ

Le niveau d'activité sera sélectionné en fonction des perspectives à moyen et à long terme.

- Niveau d'activité **A 1**: aucune activité physique.
- Niveau d'activité **A 2**: activité physique réduite.  
Peu d'efforts physiques et efforts limités (promenade, jardinage facile, exercices de gymnastique, par. ex). En outre, ce mode doit être sélectionné au début de programmes d'entraînement ou de régimes. Au bout de 6 à 10 semaines environ, il est possible de passer au degré d'activité suivant.
- Niveau d'activité **A 3**: activité physique moyenne.  
Efforts physiques de 2 à 4 fois par semaine de 30 minute chacun, par ex. jogging, cyclisme, tennis ... Ce mode sera sélectionné dès qu'une amélioration du bien-être général ou de la forme en général se fait sentir au cours de l'entraînement ou du régime. Au bout de 8 à 12 semaines d'entraînement suivi de régime continu, il est possible de passer au degré d'activité suivant.
- Niveau d'activité **A 4**: activité physique intense.  
Efforts physiques a moins 4 à 6 fois par semaine pendant 30 minutes.
- Niveau d'activité **A 5**: activité physique très intense.  
Efforts physiques très prononcés, entraînement intense ou travail physique dur quotidiennement, 1 heure au moins. Dans l'ensemble, il faut sélectionner ce mode si vous disposez de beaucoup de mobilité, d'endurance et de force et que vous restez à ce niveau pendant une assez longue période.

## | EFFECTUER UNE MESURE

Quand tous les paramètres ont été entrés, il est possible de déterminer le poids, la graisse corporelle et les autres valeurs.

- Pour commencer, posez brièvement le pied sur le plateau de pesée et attendez que «**0.0**» s'affiche.
- Appuyez plusieurs fois sur la touche **Utilisateur** pour sélectionner la position de mémoire où sont enregistrées vos données de base personnelles. Elles s'affichent les unes après les autres jusqu'à ce que «**0.0**» s'affiche.
- Montez pieds nus sur la balance et maintenez les pieds en contact avec les deux électrodes. D'abord votre poids est déterminé et affiché. **Important**: Il ne faut en aucun cas qu'il y ait un contact entre les deux pieds, jambes, mollets et cuisses. Sinon, la mesure ne peut







pas être faite de manière correcte.

Les données suivantes s'affichent:

Poids en kg	KG
Taux de graisse corporelle en %	BF
Taux de masse hydrique en %	≈
Taux de masse musculaire en %	⚖
Taux de masse osseuse en kg	☞

## | EVALUER LES RÉSULTATS





Cette balance interprète les données de graisse corporelle et de masse hydrique à l'aide des symboles suivants:

Graisse corporelle	Masse hydrique
 très bien	 très bien
 bien et moyen	 bien
 mauvais	 mauvais





## | TAUX DE GRAISSE CORPORELLE

Les taux de graisse corporelle suivants sont données à titre indicatif (pour avoir plus d'informations, adressez-vous à votre médecin!).

### HOMMES

Age	 très bien	 bien	 moyen	 mauvais
10-14	< 11%	11-16%	16,1-23%	> 23,1%
15-19	< 12%	12-17%	17,1-22%	> 22,1%
20-29	< 13%	13-18%	18,1-23%	> 23,1%
30-39	< 14%	14-19%	19,1-24%	> 24,1%
40-49	< 15%	15-20%	20,1-25%	> 25,1%
50-59	< 16%	16-21%	21,1-26%	> 26,1%
60-69	< 17%	17-22%	22,1-27%	> 27,1%
70-100	< 18%	18-23%	23,1-28%	> 28,1%

### FEMMES

Age	 très bien	 bien	 moyen	 mauvais
10-14	< 16%	16-21%	21,1-26%	> 26,1%
15-19	< 17%	17-22%	22,1-27%	> 27,1%
20-29	< 18%	18-23%	23,1-28%	> 28,1%
30-39	< 19%	19-24%	24,1-29%	> 29,1%
40-49	< 20%	20-25%	25,1-30%	> 30,1%



Age	très bien	bien	moyen	mauvais
50-59	< 21%	21-26%	26,1-31%	> 31,1%
60-69	< 22%	22-27%	27,1-32%	> 32,1%
70-100	< 23%	23-28%	28,1-33%	> 33,1%

Chez les sportifs, les valeurs sont souvent plus basses. En fonction du type de sport pratiqué, de l'intensité de l'entraînement et de la constitution physique de la personne, il se peut que les taux obtenus soient encore inférieurs aux taux de référence. Notez cependant que des valeurs extrêmement basses peuvent représenter des risques pour la santé.

## | TAUX DE MASSE HYDRIQUE

Le taux de masse hydrique se situe normalement dans les zones suivantes:

### HOMMES

Age	mauvais	bien	très bien
10-100	< 50%	50-65%	> 65%

### FEMMES

Age	mauvais	bien	très bien
10-100	< 45%	45-60%	> 60%

La graisse corporelle contient relativement peu d'eau. Il est donc possible que chez les personnes dont le taux de graisse corporelle est élevé, le taux de masse hydrique soit inférieur aux données de référence. Par contre, chez les personnes pratiquant des sports d'endurance, le taux de masse hydrique peut être supérieur aux données de référence en raison d'un taux de graisse corporelle inférieur et un taux de masse musculaire supérieur. Le taux de masse hydrique déterminé sur cette balance ne permet pas de tirer des conclusions d'ordre médical sur la rétention d'eau dans les tissus dûe à l'âge. Le cas échéant, demandez à votre médecin. De manière générale, un taux de masse hydrique élevé est souhaitable.

## | TAUX DE MASSE MUSCULAIRE

Le taux de masse musculaire se situe normalement dans les plages suivantes:

### HOMMES

Age	faible	normal	élevé
10-14	< 44%	44 - 57%	> 57%
15-19	< 43%	43 - 56%	> 56%
20-29	< 42%	42 - 54%	> 54%
30-39	< 41%	41 - 52%	> 52%

40-49	< 40%	40 - 50%	> 50%
50-59	< 39%	39 - 48%	> 48%
60-69	< 38%	38 - 47%	> 47%
70-100	< 37%	37 - 46%	> 46%

### FEMMES

Age	faible	normal	élevé
10-14	< 36%	36 - 43%	> 43%
15-19	< 35%	35 - 41%	> 41%
20-29	< 34%	34 - 39%	> 39%
30-39	< 33%	33 - 38%	> 38%
40-49	< 31%	31 - 36%	> 36%
50-59	< 29%	29 - 34%	> 34%
60-69	< 28%	28 - 33%	> 33%
70-100	< 27%	27 - 32%	> 32%

## | MASSE OSSEUSE

Notre squelette, tout comme le reste du corps, est soumis à des phases naturelles de croissance, de dégradation et de vieillissement. La masse osseuse augmente rapidement au cours de l'enfance pour atteindre son maximum à l'âge de 30 à 40 ans. Avec l'âge, la masse osseuse diminue ensuite. Il est possible de lutter en partie contre cette dégénérescence par une alimentation saine (calcium et vitamine D surtout) et par un exercice physique régulier. Une musculation adaptée vous permettra en plus de stabiliser le support osseux.

**Attention:** Notez que cette balance n'indique par la teneur en calcium du squelette mais qu'elle détermine le poids de tous les constituants des os (matières organiques, matières inorganiques et eau).

**Attention:** Ne confondez pas cependant la masse osseuse et la densité osseuse. Pour déterminer la densité osseuse, il faut procéder à un examen médical (tomographie, échographie, par ex.). C'est pourquoi cette balance ne permet pas de tirer de conclusions sur les modifications et la dureté des os (ostéoporose, par ex.).

La masse osseuse n'est guère soumise à des influences, mais elle varie légèrement sous l'effet de certains facteurs (poids, taille, âge, sexe).

## | CORRÉLATION DES RÉSULTATS

Notez que seule compte la tendance à long terme. Des écarts de poids de courte durée enregistrés en l'espace de quelques jours ne sont dus qu'à une simple perte de liquides dans la plupart des cas.

L'interprétation des résultats dépend des modifications du poids d'ensemble et des pourcentages de graisse corporelle, de masse hydrique et musculaire ainsi que de la durée de ces changements. Il faut distinguer les modifications rapides (de l'ordre de quelques jours) des modifications à moyen terme (de l'ordre de quelques

semaines) et à long terme (plusieurs mois)

La règle générale peut être la suivante : les modifications de poids à court terme représentent presque exclusivement des changements de la teneur en eau, alors que les modifications à moyen et à long terme peuvent aussi concerner le taux de graisse et de masse musculaire.

- Si votre poids diminue à court terme, alors que le taux de graisse corporelle augmente ou reste stable, vous n'avez perdu que de l'eau, par exemple suite à un entraînement, une séance de sauna ou un régime visant uniquement à une perte de poids rapide.
- Si votre poids augmente à moyen terme, alors que le taux de graisse corporelle diminue ou reste stable, il se pourrait au contraire que vous ayez augmenté la masse musculaire, ce qui est précieux.
- Si votre poids et votre taux de graisse corporelle diminuent simultanément, cela signifie que votre régime fonctionne: vous perdez de la graisse. L'activité physique, les séances de mise en forme ou de musculation seront les compléments parfaits de votre régime. Ils vous permettent d'augmenter votre taux de masse musculaire à moyen terme.
- Il ne faut pas additionner la graisse corporelle, la masse hydrique ou musculaire (le tissu musculaire contient aussi des constituants de la masse hydrique).

## | CONSEILS D'UTILISATION

Informations importantes pour la mesure du taux de graisse/de la masse hydrique/de la masse musculaire:

- La mesure doit être faite pieds nus ; si besoin est, elle peut s'effectuer la plante des pieds légèrement humide. Il se peut que des mesures effectuées les pieds complètement secs ne conduisent pas à des résultats satisfaisants, car leur conductibilité est trop faible.
- Ne bougez pas pendant la mesure.
- Attendez quelques heures après un effort physique inhabituel.
- Après votre lever, attendez 15 minutes environ avant de faire la mesure pour que l'eau puisse se répartir dans le corps.

Il se peut que la détermination de la graisse corporelle et d'autres données présente des écarts et des résultats non plausibles dans les cas suivants:

- les enfants de moins de 10 ans environ,
- les sportifs de haut niveau et les personnes pratiquant le bodybuilding,
- les femmes enceintes,
- les personnes fiévreuses, en dialyse, présentant des symptômes d'oedèmes ou de l'ostéoporose,
- les personnes sous traitement cardiovasculaire. Les personnes prenant des médicaments vasodilatateurs ou vasoconstricteurs,
- les personnes présentant des écarts anatomiques sérieux des jambes par rapport à leur taille (jambes nettement courtes ou longues).

## | MESURES ERRONÉES

Si la balance détecte une erreur au cours d'une mesure, «Err» s'affiche.

Si vous montez sur la balance avant que «0.0» s'affiche, elle ne fonctionne pas correctement.

Causes possibles d'erreur	Remède
La balance n'a pas été activée avant son utilisation.	Activer la balance correctement et reprendre la mesure.
La portée maximale de 150 kg a été dépassée.	Peser uniquement le poids maximal autorisé.
La résistance électrique entre les électrodes et la plante du pied est trop forte (callosités épaisses, par. ex).	Refaire la mesure pieds nus. Le cas échéant, humidifier légèrement la plante des pieds. Enlever les callosités de la plante des pieds, le cas échéant.
Vous n'êtes pas resté immobile sur la balance.	Tenez-vous immobile.
Le taux de graisse corporelle n'est pas compris dans la plage mesurable (inférieur à 35% ou supérieur à 50%).	Refaire la mesure pieds nus. Le cas échéant, humidifier légèrement la plante des pieds.
Le taux de masse hydrique n'est pas compris dans la plage mesurable (inférieur à 43% ou supérieur à 75%).	Refaire la mesure pieds nus. Le cas échéant, humidifier légèrement la plante des pieds.
Le taux de masse musculaire et osseuse n'est pas compris dans la plage mesurable (en fonction de l'âge et du sexe).	Refaire la mesure pieds nus. Le cas échéant, humidifier légèrement la plante des pieds.

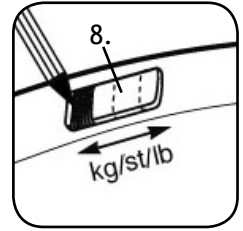
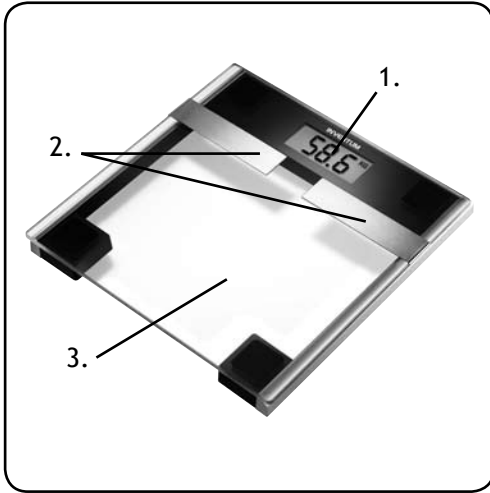
En ce qui concerne l'insuffisance de poids ou l'excès de poids, il faut savoir que près d'un Néerlandais sur trois n'a pas son poids idéal. Les problèmes de poids et surtout l'excès de poids peuvent causer des problèmes de santé, voire même les activer. C'est pourquoi il est conseillé de contrôler régulièrement son poids. Inventum vous y aide en vous offrant sa gamme de pese-personnes d'une grande précision. Un microprocesseur digitalise le poids et l'indique sur un cadran d'affichage.

## | PASSAGE DE KG, ST OU LB

Cette balance est indiquée votre poids en kilogrammes et livre. Activez l'indication correctement avec le bouton de passage dans le derrière du pese personne, Kg (kilogrammes), St (Stone) ou Lb (livre).


## | NETTOYAGE & ENTRETIEN

Nettoyez la balance avec un chiffon humide. **Ne plongez jamais l'appareil dans de l'eau ou autres liquides.** Utiliser cette balance avec précaution, ne pas la faire cogner contre quelque chose et ne pas la laisser tomber.



1. Display
2. Electrodes
3. Platform
4. Down-key
5. SET-key (confirm)
6. USER-key
7. Up-key
8. Convert switch (Kg/St/Lb)

## | SAFETY INSTRUCTIONS

- Please read the instructions carefully and completely before operating this appliance and retain for future use.
- The appliance is intended solely for domestic use within the home.
- Always use batteries which corresponds with the voltage printed on the bottom of the appliance.
- **Attention:** Do not use during pregnancy. Inaccurate measurements may be caused by the amniotic fluid.
- **Attention:** The scale may not be used by persons with medical implants (e.g. pacemakers). Otherwise their function may be impaired. 
- If possible, always weigh yourself at the same time of day (preferably in the morning), after using the toilet, on an empty stomach and unclothed, in order to achieve comparable results.
- Stand on the scale without moving and with equal weight distribution on both feet!
- Minor deviations are normal. When you drink 1 glass of water for example a difference of 300 grams can occur.
- **Caution!** Do not stand on the scale with wet feet and do not step on the scale when its surface is wet - danger of slipping!
- Protect the scale against hard knocks, moisture, dust, chemicals, major temperature fluctuations and heat sources which are too close (stove, heating radiators).
- When you want to store the scale for a longer period, we advise to keep it in the original carton.
- Always ensure that the scale is placed on a flat, stable surface and only use it indoors.
- Repairs may only be carried out by Inventum customer service or authorized dealers. Before submitting any complaint, first check the batteries and replace them if necessary.
- If you decide never to use the appliance again, we advise you to dispose of it in special containers or at a

- municipal waste collection point.
- **Never immerse the scale in water or other liquids.**
- The device is only for private use and is not intended for medical or commercial purposes.
- Please note that technically related measuring tolerances are possible, as the scale is not calibrated for professional medical applications.
- The scale can accept a maximum load of 150 kg (24 St/ 330 lb). The weight measurement is displayed in increments of 100 g (¼ St/ 0.2lb). The measuring results for the body fat, body water and muscle percentages are displayed in 0.1% increments.
- On delivery the scale is set to the units "cm" and "kg". A switch located on the back of the scale enables you to change to "inch", "pound" (lb).
- If the appliance is used for other purposes than intended, or is it not handled in accordance with the instruction manual, the full responsibility for any consequences will rest with the user. Any damages to the product or other things are not covered by the warranty.

## | INTERESTING FACTS



### *The measuring principle of the diagnostic scale*

This scale determines the body weight, bodyfat, body water and the percentage of muscle according to the principle of Bioelectric Impedance Analysis (BIA). With this process, an imperceptible, completely safe and harmless current enables the determination of body tissue proportions within seconds. This measurement of electrical resistance (impedance) and the inclusion of constants and/or individual values (age, height, sex, activity levels) can be used to determine the percentage of fat, water and muscle in the body. Muscle tissue and water have good electrical conductivity, as the fat cells hardly conduct the current due to their very high resistance.



### Weighing correctly

If possible, always weighs yourself at the same time of day (ideally in the morning), after going to the toilet, on an empty stomach and without clothes to achieve comparable results. Only the long-term trend counts.

Stand on the scale without moving and with equal weight distribution on both feet!

Minor deviations are normal. When you drink 1 glass of water for example a difference of 300 grams can occur.

Do not stand on the scale when its surface is wet - danger of slipping! Place the scale on a firm, flat surface; a firm floor covering is a basic requirement for correct weight measurement.

- The scale immediately begins to measure your weight (Ill. 3).
- Your measured weight is displayed shortly after this (Ill. 4). The scale switches off a few seconds after you step down from it.



Ill. 3



Ill. 4

## SETTING USER DATA

To calculate your body fat and other values, you must enter your personal settings. The scale has 10 memory presets for basic data with which the users, e.g. each member of the family, can store and call up their personal settings at any time.

- Briefly step onto the scale first and wait until the display «0.0» appears. Then press **SET**. Now the first memory preset flashes in the display (P-01).
- Select the desired preset by pressing the buttons “up” ▲ and “down” ▼.
- Confirm the desired preset with the **SET** button.
- Now you can enter the following settings:

Memory position - Position	1 to 10
Height	100 to 220 cm (3'-03" to 7'-03")
Age	10 to 100 year
Gender	male (♂), female (♀)
Degree of Activity - Activity	1 to 5

- The values you've just set are displayed again consecutively. After which the scale switches off automatically.

**Note:** To set a memory position for an other user follow the same steps as written previously and choose the position you wish to overwrite.

## ACTIVITY LEVELS

When selecting the level of activity the average and long-term counts.

- **A 1:** No physical activity.
- **A 2:** Light physical activity.  
30 minutes of physical exercise 2 to 4 times a week (e.g. jogging, cycling, tennis, etc.). This mode should be selected as soon as you notice a general improvement in your well-being/fitness in the course of a training/dietary program. After 8-12 weeks of continuous training/diet, you can change to the next level of activity.
- **A 3:** Medium physical activity.  
30 minutes of physical exercise 2 to 4 times a week.
- **A 4:** High physical activity.  
30 minutes of physical exercise 4 to 6 times a week.
- **A 5:** Very high intensive physical activity.  
Daily intensive training or physical work (e.g. intensive running, construction work, etc.). For this mode you should have an overall high level of mobility, endurance and power and maintain this level over a longer period of time.

## BEFORE FIRST USE

Before you use the appliance for the first time, please do as follows: carefully unpack the appliance and remove all the packaging material. Keep the material (plastic bags and cardboard) out of reach of children. Check the appliance after unpacking for any damage, possible from transportation. If present, pull the battery insulating strip off the battery compartment cover or remove the battery's protective film and insert the battery according to the polarity.

## BATTERIES

If provided, pull out the battery insulating strip at the battery compartment or remove the protective film from the battery and insert the battery with the correct polarity. If the scale fails to operate, remove the battery completely and reinsert it. Your scale is provided with a “Change battery” indicator. If the scale is operating with a battery which is too weak, «Lo» appears on the display and the scale will switch off automatically. In this case, the battery must be exchanged (1 x 3V lithium battery CR2032). The used, completely drained standard and rechargeable batteries must be disposed of in specially marked collection containers, at toxic waste collection points or electrical product retailers. You are legally obligated to dispose of the batteries.

**Note:** Batteries containing pollutants are marked with the following symbols: Pb = Battery contains lead, Cd = Battery contains cadmium, Hg = Battery contains mercury.

## WEIGHT MEASUREMENT

- **Quickly and firmly tap the standing surface of your scale with your foot.** The entire display (Ill. 1) appears up to «0.0» (Ill. 2) as a self-test (tap-on technology).
- Now the scale is ready to measure your weight.
- Stand on the scale without moving about and distribute your weight evenly on both legs.



Ill. 1



Ill. 2

## TAKING MEASUREMENTS

After you've entered your personal setting, weight, body fat and other values can be calculated.

- Briefly step onto the scale first and wait until the display «0.0» appears.
- Select the memory preset where your basic personal data are stored by pressing the buttons **USER** and “up” ▲ and “down” ▼ repeatedly. The data are displayed consecutively until «0.0» appears.
- Step onto the scale barefoot and make sure you're standing on both electrodes. First your body weight is determined and displayed.  
*Important:* Your feet, legs, calves and thighs must not touch each other, as otherwise the measurement cannot be performed correctly.

The following data are displayed:

Weight, in kg	KG
Body fat percentage, in %	BF
Body water percentage, in %	
Muscle percentage %	
Bone masse in kg	

Age	very good	good	average	poor
50-59	< 16%	16-21%	21,1-26%	> 26,1%
60-69	< 17%	17-22%	22,1-27%	> 27,1%
70-100	< 18%	18-23%	23,1-28%	> 28,1%

### WOMAN

Age	vey good	good	average	poor
10-14	< 16%	16-21%	21,1-26%	> 26,1%
15-19	< 17%	17-22%	22,1-27%	> 27,1%
20-29	< 18%	18-23%	23,1-28%	> 28,1%
30-39	< 19%	19-24%	24,1-29%	> 29,1%
40-49	< 20%	20-25%	25,1-30%	> 30,1%
50-59	< 21%	21-26%	26,1-31%	> 31,1%
60-69	< 22%	22-27%	27,1-32%	> 32,1%
70-100	< 23%	23-28%	28,1-33%	> 33,1%

A lower level is often found in athletes. Depending on the type of sports, the intensity of training and the person's physical constitution, levels can be achieved that are even lower than the specified guidelines.

## EVALUATION OF RESULTS

This scale interprets body fat and body water with the following symbols:

Body Fat	Body Water
very good	very good
good and average	good
poor	poor

## BODY FAT PERCENTAGE

The following body fat levels provide you with a guideline (for further information, please consult your doctor!).

### MAN

Age	very good	good	average	poor
10-14	< 11%	11-16%	16,1-23%	> 23,1%
15-19	< 12%	12-17%	17,1-22%	> 22,1%
20-29	< 13%	13-18%	18,1-23%	> 23,1%
30-39	< 14%	14-19%	19,1-24%	> 24,1%
40-49	< 15%	15-20%	20,1-25%	> 25,1%

## BODY WATER

The body water percentage is normally within the following ranges:

### MAN

Age	poor	good	very good
10-100	< 50%	50-65%	> 65%

### WOMAN

Age	poor	good	very good
10-100	< 45%	45-60%	> 60%

Body fat contains relatively little water. Therefore persons with a high body fat percentage have body water percentages below the recommended values. With endurance athletes, however, the recommended values could be exceeded due to low fat percentages and high muscle percentage.

Body water measurement with this scale is not suitable for drawing medical conclusions, for example concerning age-related water retention. If necessary ask your physician. Basically, a high body water percentage should be the aim.

## | MUSCLES

The muscle percentage is normally within the following ranges:

MAN

Age	low	normal	high
10-14	< 44%	44 - 57%	> 57%
15-19	< 43%	43 - 56%	> 56%
20-29	< 42%	42 - 54%	> 54%
30-39	< 41%	41 - 52%	> 52%
40-49	< 40%	40 - 50%	> 50%
50-59	< 39%	39 - 48%	> 48%
60-69	< 38%	38 - 47%	> 47%
70-100	< 37%	37 - 46%	> 46%

WOMAN

Age	low	normal	high
10-14	< 36%	36 - 43%	> 43%
15-19	< 35%	35 - 41%	> 41%
20-29	< 34%	34 - 39%	> 39%
30-39	< 33%	33 - 38%	> 38%
40-49	< 31%	31 - 36%	> 36%
50-59	< 29%	29 - 34%	> 34%
60-69	< 28%	28 - 33%	> 33%
70-100	< 27%	27 - 32%	> 32%

## | BONE MASS

Like the rest of our body, our bones are subject to the natural development, degeneration and ageing processes. Bone mass increases rapidly in childhood and reaches its maximum between 30 and 40 years of age. Bone mass reduces slightly with increasing age. You can reduce this degeneration somewhat with healthy nutrition (particularly calcium and vitamin D) and regular exercise. With appropriate muscle building, you can also strengthen your bone structure.

**Note:** this scale will not show you the calcium content of your bones, but will measure the weight of all bone constituents (organic substances, inorganic substances and water).

**Attention:** Please do not confuse bone mass with bone density. Bone density can be determined only by means of a medical examination (e.g. computer tomography, ultrasound). It is therefore not possible to draw conclusions concerning changes to the bones and bone hardness (e.g. osteoporosis) using this scale. Little influence can be exerted on bone mass, but it will vary slightly within the influencing factors (weight, height, age, gender).

## | RESULTS IN RELATION TO TIME

Note that it is only the long-term trend which counts. Short period fluctuations in weight over a few days are mostly the result of a loss of fluid.

The interpretation of the results will depend on changes in your: overall weight and body fat, body water and muscle percentages, as well as on the period during which these changes take place. Rapid changes within days must be distinguished from medium term changes (over weeks) and long term changes (months).

A basic rule is that short term changes in weight almost exclusively represent changes in water content, whereas medium and long term changes may also involve the fat and muscle percentages.

- If your weight reduces over the short term, but your body fat percentage increases or remains the same, you have merely lost water - e.g. after a training session, sauna session or a diet restricted only to rapid weight loss.
- If your weight increases over the medium term and the body fat percentage falls or stays the same, then you could have built up valuable muscle mass.
- If your weight and body fat percentage fall simultaneously then your diet is working - you are losing fat mass. Ideally you should support your diet with physical activity, fitness or power training. By this means, you can increase your muscle percentage over the medium term.

## | TIPS

Important when measuring body fat/body water/muscle percentage:

- The measurement may only be carried out while barefoot and it is helpful if the soles of your feet are slightly damp. Completely dry soles can result in unsatisfactory results, as they have insufficient conductivity.
  - Stand still during the measurement.
  - Wait several hours (6-8) after unusually strenuous activity.
  - Wait approx. 15 minutes after getting out of bed so that the water in your body can be distributed.
- The measurement is not reliable for:
- Children under approx. 10 years of age;
  - Professional sporters and bodybuilders;
  - Pregnant women;
  - Persons with fever, undergoing dialysis, with symptoms of edema or osteoporosis;
  - Persons taking cardiovascular medication. Persons taking vasodilating or vasoconstricting medications;
  - Persons with substantial anatomical deviations in the legs relative to their total height (leg length considerably shorter or longer than usual).

## | ERRORS

If the scale detects an error during weighing, «Err» appears in the display.

Possible causes of errors	Remedy
The scale was not activated before stepping on. When you stand on the scale before "0.0" appeared in the display, it will not operate correctly.	Activate the scale the right way and repeat the measurement.
The maximum load-bearing capacity of 150 kg (330 lbs) was exceeded.	Only weigh the maximum permissible weight.
You were not standing still on the scale.	Stand still during the measurement.
The electrical resistance between the electrodes and the soles of your feet is too high (e.g. with heavily callused skin).	Repeat weighing barefoot. Slightly moisten the soles of your feet if necessary. Remove the calluses on the soles of your feet if necessary.
Your body fat lies outside the measurable range (less than 5% or greater than 50%).	Repeat weighing barefoot. Slightly moisten the soles of your feet if necessary.
Your percentage of water lies outside the measurable range (less than 25% or greater than 75%).	Repeat weighing barefoot. Slightly moisten the soles of your feet if necessary.
The percentage of muscle lies outside the measurable range (depending on age and sex).	Repeat weighing barefoot and slightly moisten the soles of your feet if necessary.

And remember: Physical exercise is the basis for a healthy body.

## | CONVERT KG/ST/LB

This scale can display measurements in kilograms, stones and pounds. You can set this with the switch on the bottom of the scale. Kg (kilograms), St (Stone) or Lb (pounds).

## | CLEANING & MAINTENANCE

Wipe the scale only with a damp cloth. **Never immerse the scale in water or any other liquids.** Handle the scale with care, protect the scale from impact with hard object and do not drop it.





## GARANTIE & SERVICE

- Uw garantietermijn bedraagt 24 maanden na aankoop van het product.
- De garantie is alleen van toepassing als de aankoopnota kan worden overlegd. Bewaar daarom uw aankoopnota zorgvuldig. De garantietermijn vangt aan op de aankoopdatum.
- De garantie geldt niet in geval van:
  - normale slijtage;
  - onoordeelkundig of oneigenlijk gebruik;
  - onvoldoende onderhoud;
  - het niet in acht nemen van bedienings- en onderhoudsvoorschriften;
  - ondeskundige montage of reparatie door uzelf of derden;
  - door de afnemer toegepaste niet originele onderdelen zulks ter beoordeling van onze technische dienst.
- De garantie geldt niet voor:
  - normale verbruiksartikelen;
  - externe verbindingskabels;
  - (uitwisselbare) signaal- en verlichtingslampjeszulks ter beoordeling van onze technische dienst.

Lever het apparaat in bij uw leverancier of stuur het apparaat, voorzien van kopie aankoopbon en klachtomschrijving, gefrankeerd terug aan het serviceadres van uw land:

Inventum Holland BV  
Generatorstraat 17  
3903 LH VEENENDAAL  
NEDERLAND

new E.T.P. bvba  
Passtraat 121  
9100 Sint Niklaas  
BELGIË

Indien de garantie is komen te vervallen of indien de garantietermijn is verstreken, dienen wij de kosten welke verbonden zijn aan een beoordeling en/of reparatie in rekening te brengen.

Op verzoek zullen wij u eerst een prijsopgave verstrekken alvorens tot reparatie over te gaan. Zonder dit verzoek om prijsopgave gaan wij ervan uit dat u, met het opsturen van uw apparaat, automatisch een opdracht tot reparatie heeft verstrekt.

Wij verlenen twee maanden garantie op de door onze servicedienst uitgevoerde herstelwerkzaamheden en het daarbij nieuw aangebrachte materiaal, gerekend vanaf de hersteldatum. Indien zich binnen deze periode een storing voordoet welke het directe gevolg is van de uitgevoerde herstelwerkzaamheden of het daarbij nieuw aangebrachte materiaal, heeft de koper het recht op kosteloos herstel.

## GARANTIE & SERVICE

- Die Garantie gilt für 24 Monaten ab Kauf der Ware.
- Die Garantie gilt nur bei Vorlage der Rechnung des gekauften Gerätes. Bewahren Sie deshalb die Rechnung sorgfältig auf. Die Garantie gilt ab dem Kaufdatum.
- Die Garantie gilt nicht im Falle von:
  - normalem Verschleiß
  - mangelhafter Wartung
  - unsachgemäßem oder zweckentfremdeten Gebrauch
  - Nichtbeachtung von Bedienungs- und Wartungsvorschriften
  - unfachmännischer Reparatur durch den Käufer oder Dritte
  - nicht verwendeten Originalteilen, die vom Käufer oder durch Dritte montiert worden sind, welche erst von unserem Kundendienst zu begutachten sind.
- Die Garantie gilt nicht für:
  - normale Gebrauchsartikel;
  - Beleuchtungsbirnen, welche von unserem Kundendienst zu begutachten sind.

Bringen Sie das Gerät zu Ihrem Händler oder senden Sie das Gerät zusammen mit einer Kopie der Rechnung und einer Fehlerbeschreibung frankiert an die Serviceadresse in Ihrem Land:

Inventum Holland BV  
Generatorstraat 17  
3903 LH VEENENDAAL  
NIEDERLANDEN

new E.T.P. bvba  
Passtraat 121  
9100 Sint Niklaas  
BELGIEN

Falls die Garantie entfallen oder die Garantiezeit abgelaufen ist, müssen wir Ihnen die Kosten, die durch eine Begutachtung und/oder einer Reparatur entstehen, in Rechnung stellen.

Wir erstellen Ihnen gerne auf Anfrage einen Kostenvoranschlag, bevor wir mit der Reparatur beginnen. Wenn wir zur Reparatur übergegangen sind, werden die Begutachtungs- bzw. Prüfungskosten von uns nicht in Rechnung gestellt.

Wir gewähren auf die von unserem Kundendienst ausgeführten Reparaturen und auf das neu verarbeitete Material zwei Monate Garantie, wobei diese zweimonatige Frist ab dem Tag der Reparatur gilt. Sollte während dieses Zeitraumes ein Defekt auftreten, welcher direkt auf die Reparatur oder das dabei verwendete Material zurückzuführen ist, kann der Kunde selbstverständlich sein Gerät kostenlos reparieren lassen.

## GARANTIE & SERVICE

- La garantie est assurée pendant 24 mois à compter de la date d'achat de l'article.
- La garantie ne sera applicable que sur présentation du bon d'achat. C'est pourquoi vous devez conserver bien précieusement votre bon d'achat. Le délai de garantie commence à partir de la date d'achat.
- La garantie n'est pas assurée dans les cas suivants:
  - usure normale
  - emploi inadéquat ou utilisation abusive
  - entretien insuffisant
  - non-respect des consignes d'utilisation et d'entretien
  - réparation par l'acheteur non compétent
  - adaptation par l'acheteur de pièces détachées qui ne sont pas d'origine ce qui sera jugé par notre service technique
- La garantie n'est pas applicable pour:
  - les articles de consommation normale
  - les câbles de raccordement extérieurs
  - les lampes témoins (changeables) de signal et d'éclairage ce qui sera jugé par notre service technique

Consultez alors votre commerçant ou notre service technique. L'appareil doit être renvoyé en port payé avec la facture ainsi que la description du problème à :

Inventum Holland BV Generatorstraat 17 3903 LH VEENENDAAL PAYS BAS	new E.T.P. bvba Passtraat 121 9100 Sint Niklaas BELGIQUE
---	---

Si la garantie n'est pas applicable ou bien si le délai de garantie est dépassé, nous vous facturerons les frais liés à un devis et/ou à une réparation.

Sur simple demande de votre part, nous pouvons d'abord établir un devis avant de commencer toute réparation. Sans votre demande de devis, nous partons du principe que vous nous donnez automatiquement votre accord pour la réparation de votre appareil, dès l'instant où vous nous l'avez envoyé.

Nous assurons deux mois de garantie sur les réparations effectuées par notre service après-vente et sur le matériel qui aura été ajouté, et ce délai de deux mois est calculé à compter de la date de la réparation. Si pendant cette période, il y avait une défection de l'appareil due directement aux travaux de réparation qui ont été effectués ou due au matériel rajouté, il va de soi que l'acheteur pourra de plein droit faire réparer gratuitement son appareil.

## GUARANTEE & AFTER SALES SERVICE

- This product is guaranteed for a period of 2 years from the date of purchase against mechanical and electrical defect.
- Guarantee can only be given if proof of purchase (e.g. till receipt) can be shown. Therefore keep it in a safe place. The guarantee period starts at date of purchase.
- Guarantee is not valid in case of:
  - normal wear;
  - damage through misuse or when the instructions were not followed correctly;
  - lack of maintenance;
  - not following the operation- and safety instructions;
  - incompetent montage or repairs made by yourself or others;
  - using accessories and spare parts which are not suitable for the appliance; for assessment by our technical department.
- The guarantee is not valid for:
  - normal wear;
  - external cables;
  - (interchangeable) signal- and controllamps for assessment by our technical department.

Return to your supplier or send the appliance, including a copy proof of purchase and description of the complaint, stamped to:

Inventum Holland BV Generatorstraat 17 3903 LH VEENENDAAL THE NETHERLANDS	new E.T.P. bvba Passtraat 121 9100 Sint Niklaas BELGIUM
--	--

- Pack it carefully (preferably in the original carton). Ensure unit is clean.
- Enclose your name and address and quote model number on all correspondence.

When the guarantee is no longer valid or when the period of guarantee has passed, we will charge any costs that flow out of an assessment and/or repairing.

On request we will supply a statement before repairing. Without requesting a statement, we assume that you, by sending the appliance, automatically order to repair the appliance.

A guarantee period of two months is valid for repairs done by our technical department and the used spare parts, counting from the repair date. When a malfunction occurs within this period which directly flows out of the repairs and the used spare parts, the consumer has the right of repairs without any costs.



Inventum Holland BV  
Generatorstraat 17, 3903 LH , Veenendaal, Nederland  
Tel.: 0318-542222, Fax.: 0318-542022, Mail: helpdesk@inventum.eu

Inventum Belgium BVBA  
Lindenstraat 32, 3140, Keerbergen, België  
Tel: 015-512653, Fax.: 015-529718, Mail: info@inventumbelgium.be

Website: [www.inventum.eu](http://www.inventum.eu)