

Tata
hogar



Mod. 531

Los textos, fotos, colores, figuras y datos corresponden al nivel técnico del momento en que se han impreso. Nos reservamos el derecho a modificaciones, motivadas por el desarrollo permanente de la técnica en nuestros productos.



COMPONENTES PRINCIPALES

1. Plataforma.
2. Pulsador de encendido y fijación datos "SET".
3. Pulsador "datos hacia arriba". ▲
4. Pulsador "datos hacia abajo". ▼

MAIN COMPONENTS

1. Platform.
2. On and data memory button "SET".
3. Data setting button "Up". ▲
4. Data setting button "Down". ▼

PRINCIPAIS COMPONENTES

1. Plataforma.
2. Botão para ligar e de fixação de dados "SET".
3. Botão de ajustamento de dados para cima. ▲
4. Botão de ajustamento de dados para baixo. ▼

COMPOSANTS PRINCIPAUX

1. Plate-forme.
2. Poussoir d'allumage et valider données "SET".
3. Poussoir "données haut". ▲
4. Poussoir "données bas". ▼

COMPONENTI PRINCIPALI

1. Piattaforma.
2. Pulsante di accensione e di memorizzazione dei dati "SET".
3. Pulsante "dati verso l'alto". ▲
4. Pulsante "dati verso il basso". ▼

HAUPTKOMPONENTEN

1. Plattform
2. "SET" Taste Netzschalter und zum Speichern der Daten
3. Taste „Nach oben" ▲
(Daten werden nach oben verstellt)
4. Taste „Nach unten" ▼
(Daten werden nach unten verstellt)

ATENCIÓN

- Lea atentamente estas instrucciones antes de poner la báscula en funcionamiento y guárdelas para futuras consultas.
- No deje al alcance de los niños bolsas de plástico o elementos del embalaje. Pueden ser fuentes potenciales de peligro.
- Coloque la báscula sobre una superficie horizontal y rígida.
- No la sitúe sobre moquetas, alfombras o superficies blandas ya que el peso dado sería erróneo.
- Procure que la superficie donde coloque la báscula así como la plataforma de la misma estén secas para evitar posibles deslizamientos.
- No salte para subirse o bajarse de la báscula.
- El aparato se desconecta automáticamente unos segundos después de haber efectuado la pesada.
- Es aconsejable pesarse siempre a la misma hora, preferiblemente antes del desayuno.

IMPORTANTE:

- **Para que se produzca una buena conductividad y el porcentaje de grasa corporal, agua, densidad ósea, masa muscular y calorías recomendadas dado sea el correcto, es importante pesarse siempre descalzo y que las plantas de los pies tengan un buen contacto con las partes metálicas de la plataforma.**
- **No la use si tiene implantado un marcapasos, ni con dispositivos eléctricos o electrónicos en el cuerpo.**
- **El exceso de líquidos, algunas condiciones médicas, la ingestión de alimentos, el ciclo menstrual etc. pueden hacer variar los resultados.**
- La báscula es un instrumento electrónico sensible. Algunos aparatos de alta frecuencia como teléfonos móviles, estaciones de radio, controles remotos y microondas pueden causar disturbios si la báscula es usada en sus inmediaciones. Aléjela de estos puntos si observa irregularidades en el display.
- La báscula no es válida para transacciones comerciales ni para uso médico.
- Diseñada exclusivamente para uso doméstico.
- No sumerja el cuerpo de la báscula en agua. Si fuese necesario límpielo con un paño ligeramente humedecido.
- No emplee en su limpieza productos químicos o abrasivos, estropajos metálicos, etc. que puedan deteriorar las superficies de la báscula.

INSTRUCCIONES DE USO

- La báscula funciona con dos pilas tipo R3 (no incluidas).
- Abra la tapa situada en la parte inferior y coloque las pilas respetando las polaridades indicadas en su alojamiento. A continuación siempre que esté la báscula encendida y en el visor los dígitos "0.0" puede seleccionar el sistema de peso que desee pulsando el botón "UNIT" situado en la parte inferior de la báscula: **kg.** (kilogramos) – **lb** (libras) - **St-lb** (Stones-libras).

PESARSE

- Suba directamente sobre la plataforma de la báscula poniendo suavemente un pie y a continuación el otro.

INTRODUCCIÓN DE LOS DATOS PERSONALES

- La báscula presenta la opción de pesarse y obtener el porcentaje de grasa, agua corporal, densidad ósea, masa muscular, calorías recomendadas e índice de masa corporal, previa introducción y memorización en la misma de los siguientes datos: Edad, sexo y estatura. La báscula tiene capacidad para almacenar los datos de 12 personas.
- Para introducir los datos inicialmente siga los siguientes pasos.
- Pulse "SET". En el visor aparecerá en intermitente el número correspondiente a una de las doce memorias de la báscula comprendidas entre **P00** y **P11**. De inmediato y mediante los pulsadores "arriba" (3) ó "abajo" (4) busque **P00** para introducir los datos correspondientes a una persona y pulse "SET" para fijar. Aparecerá en intermitente el símbolo correspondiente a hombre o mujer junto a dos dígitos que se corresponden a la edad, así como la indicación "AGE". Con los mismos pulsadores (3 y 4) seleccione hombre o mujer y pulse "SET" para fijar.
- Se pondrán en intermitente los dígitos correspondientes a la edad y la indicación "AGE". Use los mismos pulsadores para seleccionar y pulse "SET" para fijar. La altura se pondrá en intermitente.
- Utilizando los mismos pulsadores 3 y 4 ajuste la estatura y pulse "SET" para fijar.
- Los datos correspondientes al número de persona seleccionado ya están memorizados. Espere que aparezcan los dígitos "0.0" y que la báscula se desconecte.
- Repita todo el proceso asignando a cada persona que va a emplear la báscula un número de memoria.

PESARSE Y OBTENER EL PORCENTAJE DE GRASA, AGUA CORPORAL, MASA MUSCULAR DENSIDAD ÓSEA Y CALORÍAS RECOMENDADAS

- Una vez introducidos los datos en las respectivas memorias para pesarse y poder conocer dichos porcentajes efectúe las siguientes operaciones.
- Pulse **"SET"** y a continuación emplee los pulsadores 3 ó 4 hasta que aparezca el número de memoria que le corresponde.

NOTA: La báscula guarda el número de memoria de la última pesada efectuada. Si usted ha sido el último en pesarse, al pesarse de nuevo no es necesario buscar su número de memoria.. Pulse **"SET"** y aparecerá en intermitente su número de memoria. Espere que aparezca **"00"** para efectuar la pesada.

- Súbase a la báscula y permanezca inmóvil. Inicialmente aparecerá su peso. A continuación aparecerán **"0.. 0.. 0.. 0"** y seguidamente sus porcentajes en el siguiente orden. Grasa corporal (**FAT**), porcentaje de agua (**WATER**), masa muscular (**MUSCLE**), densidad ósea (**BONE**) y calorías recomendadas (**KCAL**)

NOTA: Cuando aparece el porcentaje de grasa también aparecerá una de las siguientes indicaciones **UNDERFAT**= Bajo peso, **HEALTHY**= Saludable, **OVERFAT**= Sobrepeso, **OBESE** = Obeso

Estos valores y el peso obtenido irán alternándose dos veces y a continuación la báscula se desconectará. Las tablas que adjuntamos le servirán de orientación en cuanto a dichos valores se refiere.

DEBE TENER EN CUENTA

- Si en el visor aparece **"O-Ld"** significa que la capacidad máxima de la báscula ha sido sobrepasada.
- Debe de proceder al cambio de las pilas cuando en el visor aparezca **"Lo"**. Para ello abra la tapa situada en la parte inferior del aparato y proceda a la sustitución.

PROTECCION DEL MEDIO AMBIENTE

- En su calidad de consumidor, cuando desee desprenderse del aparato deposítelo para su posterior tratamiento en un centro de recogida de residuos o contenedor destinado a tal fin.
- Proceda de igual forma cuando tenga que eliminar las pilas usadas.
- Nunca tire el aparato ni las pilas a la basura. De esta manera estará contribuyendo al cuidado y mejora del medio ambiente.
- Las pilas no deben ser mezcladas con otros residuos domésticos



ATENÇÃO

- Leia atentamente estas instruções antes de colocar o aparelho em funcionamento e guarde-as para futuras consultas.
- Não deixe ao alcance das crianças sacos de plástico ou elementos da embalagem. Podem ser potenciais fontes de perigo.
- Coloque a balança sobre uma superfície horizontal e rígida.
- Não a coloque sobre alcatifas, carpetes ou superfícies macias, pois o peso apresentado poderá não ser o correcto.
- Para evitar possíveis escorregadelas, tente que a superfície onde coloca a balança, assim como a plataforma da mesma estejam secas.
- Não salte para subir ou descer da balança.
- O aparelho desliga-se automaticamente uns segundos após ter efectuado a pesagem.
- É aconselhável pesar-se sempre à mesma hora, de preferência antes do pequeno-almoço.

IMPORTANTE:

- Para que ocorra uma boa condutividade e o percentual de gordura corporal, água, densidade óssea, massa muscular e calorias recomendadas fiquem corretos, é importante pesar-se sempre com os pés descalços e que a planta dos pés mantenham um bom contacto com nas partes metálicas da balança.
- Não a use se tiver um “by-pass” implantado ou qualquer outro dispositivo eléctrico ou electrónico no corpo.
- O excesso de líquidos, algumas condições médicas, a ingestão de alimentos, o ciclo menstrual, etc. podem fazer variar os resultados.
- A balança é um instrumento electrónico sensível. Alguns aparelhos de alta-frequência como telefones móveis, estações de rádio, controlos remotos e microondas podem causar distúrbios se a balança for usada nas suas imediações. Afaste-a destes pontos se observar irregularidades no visor.
- A balança não é válida para transacções comerciais nem para utilização médica.
- Concebida exclusivamente para uso doméstico.

- Não mergulhe o aparelho em água ou qualquer outro líquido nem o mantenha em locais húmidos.
- Na sua limpeza, não utilize produtos químicos ou abrasivos, esfregões metálicos, etc., que possam deteriorar a superfície da balança.

INSTRUÇÕES DE UTILIZAÇÃO

- A balança funciona com 2 pilhas tipo R3 (não incluídas).
- Abra a tampa situada na parte inferior e insira as pilhas respeitando as polaridades indicadas no local a elas destinado. Seguidamente, sempre que a balança estiver ligada e, no visor, os dígitos "0.0" pode seleccionar o sistema de pesagem desejado, pressionando o botão "UNIT" situado na parte inferior da balança: **kg** (quilogramas) – **lb** (libras) – **ST-lb** (Stones-libras).

PESAR-SE

- Suba directamente para a plataforma da balança colocando suavemente um pé e, seguidamente, o outro.

INTRODUÇÃO DOS DADOS PESSOAIS

- A balança apresenta a opção de pesagem e a de obtenção do percentual de gordura, da água corporal, da densidade óssea, da massa muscular, calorias recomendadas e o índice de massa corporal com a prévia introdução e memorização na mesma dos seguintes dados: idade, sexo e altura. A balança tem capacidade para memorizar os dados de 12 pessoas.
- Para introduzir inicialmente os dados siga os seguintes passos.
- Pressione o botão "SET". No visor aparecerá, intermitente, o número correspondente a uma das 12 memórias da balança compreendidas entre **P00** e **P11**. Imediatamente e usando os botões "para cima" (3) ou "para baixo" (4) procure **P00** para inserir os dados correspondentes a uma pessoa e pressione "SET" para fixar. Aparecerá, intermitente, o símbolo correspondente a um homem ou uma mulher em conjunto com dois dígitos que correspondem à idade, assim como a indicação "AGE". Usando os mesmos botões (3 e 4), seleccione homem ou mulher e pressione em "SET", para fixar.
- Os dígitos correspondentes à idade ficam intermitentes com a indicação "AGE". Utilize os mesmos botões para seleccionar e pressione "SET" para fixar. A altura ficará intermitente.
- Usando os mesmos botões defina a estatura e pressione em "SET", para definir.
- Os dados correspondentes ao número de pessoa seleccionada já estão memorizados. Espere que apareçam os dígitos "0.0" e que a balança se desligue.
- Repita todo o processo atribuindo a cada pessoa que for utilizar a balança um número de memória.

PESAR-SE E OBTER A PERCENTAGEM DE GORDURA, ÁGUA CORPORAL, MASSA MUSCULAR, DENSIDADE ÓSSEA E CALORIAS RECOMENDADAS

- Após a introdução dos dados nas respectivas memórias para se pesar e poder conhecer as referidas percentagens efectue as seguintes operações.
- Pressione em **"SET"** e, em seguida, use os botões 3 ou 4 até que apareça o número de memória que lhe corresponde.

NOTA: A balança guarda o número da memória da última pesagem efetuada. Se tiver sido o último a efetuar a pesagem, ao pesar-se novamente não é necessário encontrar o número da memória. Pressione **"SET"** e aparecerá, intermitente, o seu número de memória. Espere que apareça **"00"** para efetuar a pesagem.

- Suba para a balança e mantenha-se imóvel. Inicialmente, aparecerá o seu peso. Em seguida, aparecerá **"0 .. 0.. 0"** e, seguidamente, as suas percentagens na ordem seguinte: Gordura corporal (**FAT**), percentagem de água (**WATER**), massa muscular (**MUSCLE**), densidade óssea (**BONE**) e calorias recomendadas (**KCAL**)

NOTA: Quando a percentagem de gordura aparece também aparecerá uma das seguintes indicações. **UNDERFAT**= Peso baixo, **HEALTHY**= Saudável, **OVERFAT**= Excesso de peso, **OBESE**= Obeso.

Estes valores e o peso obtido ir-se-ão alternando duas vezes e, seguidamente, a balança desligar-se-á. As tabelas que juntamos servir-lhe-ão de orientação relativamente aos valores que se referem.

DEVE TER EM CONTA

- Se no visor aparecer **"O-Ld"** significa que a capacidade máxima da balança foi ultrapassada.
- Deve proceder à troca das pilhas quando no visor aparecer **"Lo"**. Para tal abra a tampa situada na parte inferior do aparelho.

PROTECÇÃO DO MEIO AMBIENTE

- Na sua qualidade de consumidor, quando desejar deitar o aparelho fora coloque-o, para tratamento posterior, num centro de recolha de resíduos ou contentor destinado a tal fim.
- Proceda de igual forma quando tiver que eliminar as pilhas usadas.
- Nunca deite o aparelho ou as pilhas para o lixo caseiro. Assim estará a contribuir para o cuidado e melhoria do meio ambiente.
- As pilhas não devem ser misturadas com outros resíduos domésticos.



ATTENTION

- Read carefully these instructions before using the appliance for the first time and keep it for future enquiries.
- Keep all plastic bags and packaging components out of the reach of children. They are potentially dangerous.
- Place the scale on a horizontal, rigid surface.
- Do not place on carpets or any other soft surface, as the weigh given would be erroneous.
- Ensure the surface where you place the bathroom scale and the platform of the scale is dry to avoid slipping.
- Do not jump on or off the scale.
- The appliance switches off automatically a few seconds after weighing.
- It is advisable to always weigh yourself at the same time, preferably before breakfast.

IMPORTANT:

- **For a good conductivity and a correct analysis result of the body fat, body water, body bone, body muscle and suggested daily calories percentage please weigh always barefoot and make sure that your feet are in full contact with the metallic parts of the surface.**
- **Do not use it if you have a pacemaker and neither with electric or electronic devices.**
- **The excess of liquids, some medical conditions, the ingestion of foods, and the menstrual cycle so on could make the results change.**
- The scale is a sensible electronic instrument. Some appliances of high frequency as mobiles, radio stations, remote controls and microwaves, can cause disturbs if the scale is used nearby of them. Keep it far away of these points if you notice irregularities on the display.
- The scale is not apt for commercial transactions or medical purposes.
- Designed for domestic use only.
- Do not immerse the body of the appliance in water. If necessary clean the scale with a damp cloth.
- When cleaning do not use chemical or abrasive products, such as metallic scourers, which may deteriorate the surfaces of the appliance.

INSTRUCTIONS OF USE

- The scale works with 2 batteries type R3 (not included).
- Open the lid situated at the bottom and insert the batteries with their polarities as indicated in its housing. Then when the scale is on and the digits "0.0" showed on the display, you can select the weight you want by pressing the button "UNIT" placed at the bottom of the scale: **kg** (kilograms) - **lb** (pounds) – **St-lb** (stones-pounds).

GETTING WEIGHED

- Get straight on the scale by putting first one foot slowly on the platform and then the other.

SET PERSONAL DATA

- The scale has the option to weigh and get fat percentage, body water, bone density, muscle mass, recommended calories and corporal mass index, upon introduction and memorization prides itself on the following data: age, sex and height. The scale has data capacity of 12 people.
- To insert the data in the memory follow the next steps.
- Press "SET". The display will show corresponding to one of the 12 memories of the scale between **P00** and **P11**. Immediately and using buttons "up" (3) or "down" (4) look "P00" to enter data for a person and press "SET" to set. It appears intermittently the symbol that correspond with the male or female next to the digits that correspond with the age and the indication "AGE". With the same buttons (3 and 4) select male or female and press "SET" to fix it.
- The digits corresponding with the age and the "AGE" indication will flash. Use these buttons to select and press "SET" to set. The height will be flashing.
- Using the same buttons 3 and 4, set the height and press "SET" to memorize.
- The data of the selected number person is memorized. Wait for the digits "0.0" appear on the screen and then the scale switches off.
- Repeat all the process with all the people that are going to use the scale.

GETTING WEIGHED AND OBTAINING BODY FAT, BODY WATER, BODY MUSCLE, BODY BONE AND SUGGESTED DAILY CALORIES PERCENTAGE

- Once all the data have been introduced in the memories, to get weighed and find out this percentages, follow these steps.
- Press **"SET"** and next use the 3 and 4 pushers until your memory number appears on the screen.

NOTE: The scale always keeps the last results, and then you need to change the memory if your memory is different to the last weighing. Push **"SET"** and the memory data will flash on the display. Wait until **"0.0"** is showed on the display.

- Get on the scale and remain still. First your weigh will appear flashing on the screen. Next it will appear **"0.. 0.. 0..0"** and next the percentages in this sequence: body fat, body water, body muscle, body bone and suggested daily calories.

NOTE: When the body fat percentage is showed on the display at the same time it will appear also the following indications: **UNDERFAT, HEALTHY, OVERFAT, OBESE**

This percentages and the weigh result will vary twice and next the scale switches off. The adjoined tables will give an orientation of these percentages.

BEAR IN MIND THAT

- If **"O-ld"** shows on the display it means the maximum weight of the scale has been exceeded.
- You must proceed to change the batteries when the **"Lo"** symbol shows on the display. To do that, open the lids placed in the back side of the appliance and change the battery.

ENVIRONMENT PROTECTION

- Dispose the appliance according to the local garbage regulations.
- Dispose the batteries according to the local garbage regulations.
- Never throw away the appliance or the batteries to the rubbish. So you will help to the improvement of the environment.



- The batteries must not be mixed with other domestic residues.

ATTENTION

- Lire attentivement ces instructions avant de mettre la balance en fonctionnement et gardez-les pour de futures consultations.
- Ne pas laisser à la portée des enfants de sacs en plastique ou autres éléments de l'emballage, qui constituent des dangers potentiels.
- Placez la balance sur une surface horizontale et rigide.
- Ne la placez pas sur moquettes, tapis ou surfaces molles pour ne pas fausser le poids.
- Veillez à ce que la surface où la balance est placée ainsi que sa plate-forme soient sèches pour éviter d'éventuels glissements.
- Ne sautez pas pour monter ou descendre de la balance.
- L'appareil se débranche automatiquement quelques secondes après avoir effectué la pesée.
- Il est conseillé de toujours se peser à la même heure, de préférence avant le petit-déjeuner.

IMPORTANT:

- **Pour une bonne conductivité et pour que les informations de graisse corporelle, eau, densité osseuse, masse musculaire et calories recommandées soient bonnes, il est important de se peser toujours déchaussé et que la plante des pieds soit bien en contact avec les parties métalliques de la plate-forme.**
- **N'utilisez pas la balance si vous êtes porteur d'un stimulateur cardiaque ou autres dispositifs électriques ou électroniques dans le corps.**
- **L'excès de liquides, certaines conditions médicales, l'ingestion d'aliments, le cycle menstruel, etc., peuvent faire varier les résultats.**
- La balance est un instrument électronique sensible. Certains appareils de haute fréquence tels que téléphones portables, stations radios, contrôles à distance et micro-ondes peuvent altérer la balance en cas d'utilisation proche de ceux-ci. Éloignez-la de ces points si vous observez des irrégularités sur l'écran.
- La balance n'est pas apte aux transactions commerciales ni à l'usage médical.
- Elle est conçue exclusivement pour l'usage domestique.

- Ne plongez pas le corps de la balance dans l'eau. En cas de besoin, nettoyez-la avec un chiffon humide.
- N'utilisez pas de produits chimiques ou abrasifs, d'éponges métalliques pour la nettoyer, ils pourraient détériorer les surfaces de la balance.

MODE D'EMPLOI

- La balance fonctionne avec 2 piles type R3 (non incluses).
- Ouvrir le couvercle situé sur la partie inférieure et placer les piles en respectant les polarités indiquées dans leur emplacement. Ensuite, à condition que la balance soit allumée et si l'écran affiche « **0.0** », vous pouvez choisir le système de poids souhaité en appuyant sur le bouton « **UNIT** » situé sur la partie inférieure de la balance: **kg** (kilogrammes) – **lb** (livres) **St-lb** (Stones-livres).

POUR SE PESER

- Montez directement sur la plate-forme de la balance en posant doucement un pied puis l'autre.

SAISIE DES INFORMATIONS PERSONNELLES

- La balance permet de se peser et d'obtenir le pourcentage de graisse, d'eau corporelle, la densité osseuse, la masse musculaire, les calories recommandées et l'indice de masse corporelle, après introduction et mémorisation des données suivantes: âge, sexe et stature. La balance peut enregistrer les données de 12 personnes.
- Afin d'introduire les données pour commencer, suivez les instructions ci-après.
- Appuyer sur **SET**. Le chiffre correspondant aux données de l'une des 12 mémoires de la balance, compris entre **P00** et **P11**, clignotera à l'écran. Immédiatement, à l'aide des boutons « haut » (3) ou « bas » (4) cherchez **P00** pour saisir les données correspondant à une personne puis appuyer sur **SET** pour les enregistrer. Le symbole correspondant à l'homme ou femme ainsi que deux chiffres correspondant à l'âge et l'indication « **AGE** » clignoteront à l'écran. À l'aide des mêmes boutons (3 et 4) choisir homme ou femme et appuyer sur **SET** pour enregistrer.
- Les chiffres correspondant à l'âge et l'indication **AGE** clignoteront. Utiliser les mêmes boutons pour sélectionner et appuyer sur **SET** pour enregistrer. L'indication de la taille clignotera.
- Avec ces mêmes boutons 3 et 4, réglez la taille et appuyez sur "**SET**" pour accepter.
- Les données correspondantes au numéro de la personne choisie sont en mémoire. Attendez que le numéro correspondant à la mémoire qui clignote soit fixe, que les digits "**0.0**" apparaissent et que la bascule se déconnecte.
- Répétez l'opération en assignant à chaque personne qui utilisera la balance un numéro de mémoire.

SE PESER ET OBTENIR LE POURCENTAGE DE GRAISSE, EAU CORPORELLE, MASSE MUSCULAIRE, DENSITÉ OSSEUSE ET CALORIES RECOMMANDÉES

- Après avoir entré les données dans les mémoires respectives pour se peser et pour connaître les différents pourcentages et taux, faire comme indiqué ci-après.
- Appuyer sur **SET** puis utiliser les boutons 3 ou 4 jusqu'à faire apparaître le numéro de mémoire qui vous correspond.

NOTE: La balance garde le numéro de mémoire de la dernière pesée effectuée. Si vous avez été le dernier à vous peser, il n'est pas nécessaire de chercher votre numéro de mémoire pour vous peser à nouveau. Appuyez sur **SET** et votre numéro de mémoire clignotera. Attendre que s'affiche **00** pour vous peser.

- Monter sur la balance et ne plus bouger. Le poids apparaîtra d'abord. Ensuite **0.. 0.. 0.. 0** sera affiché puis vos pourcentages, dans l'ordre suivant : Graisse corporelle (**FAT**), pourcentage d'eau (**WATER**), masse musculaire (**MUSCLE**), densité osseuse (**BONE**) et calories recommandées (**KCAL**).

Ces valeurs et le poids obtenu s'alterneront deux fois et ensuite le pèse-personne se déconnectera. Les tableaux joints vous permettront de vous guider à propos des valeurs précitées. **UNDERFAT**= Poids faible, **HEALTHY**= Salulaire, **OVERFAT**= Surpoids, **OBESE**= Obèse.

Ces valeurs, excepté celle du poids, apparaîtront deux fois en alternance puis la balance s'éteindra. Les tableaux ci-joints vous serviront d'orientation concernant ces valeurs.

VOUS DEVEZ PRENDRE EN COMPTE:

- Si le viseur montre "**O-Ld**", cela veut dire que la capacité maximum de la balance a été dépassée ou cela indique qu'une erreur s'est produite au cours de la pesée.
- Vous devez procéder au changement de piles lorsque le viseur indique "**Lo**". Pour ce faire, ouvrez le couvercle située au bas de l'appareil.

PROTECTION DE L'ENVIRONNEMENT

- En tant que consommateur, lorsque vous souhaitez vous débarrasser de l'appareil, déposez-le dans un centre de collecte des déchets ou dans un conteneur destiné à cet effet pour leur traitement ultérieur.
- Faites de même si vous devez éliminer des piles usagées.
- Ne jetez jamais l'appareil ni les piles à la poubelle. De cette façon, vous contribuerez à la protection et à l'amélioration de l'environnement.
- Les piles ne doivent pas être mêlées à d'autres déchets domestiques.



ATTENZIONE

- Leggere attentamente queste istruzioni prima di mettere in funzione l'apparecchio e conservarle per consultarle in futuro.
- Non lasciare i sacchetti di plastica o gli elementi dell'imballaggio alla portata dei bambini. Possono essere fonti potenziali di pericolo.
- Appoggiare la bilancia su una superficie orizzontale e rigida.
- Non sistemarla sulla moquette, su un tappeto o una superficie morbida, dato che il peso rilevato sarebbe erraneo.
- Accertarsi che la superficie su cui si appoggia la bilancia e la piattaforma della stessa siano perfettamente asciutte per evitare eventuali slittamenti.
- Non saltare mai per salire o scendere dalla bilancia.
- L'apparecchio si disinserisce automaticamente qualche secondo dopo aver effettuato la pesata.
- È consigliabile pesarsi sempre alla stessa ora, preferibilmente prima di fare colazione.

NOTA BENE:

- **Per fare in modo che si produca una buona conduttività e la percentuale di grasso corporeo, acqua, densità ossea, massa muscolare e calorie raccomandate sia corretto, è importante pesarsi sempre scalzi e che le piante dei piedi tengano un buon contatto con la parte metallica della piattaforma.**
- **Non usare la bilancia in caso di impianto di by-pass, né con dispositivi elettrici o elettronici nel corpo.**
- **L'eccesso di liquidi, alcune condizioni mediche, l'ingestione di alimenti, il ciclo mestruale, ecc. possono fare variare i risultati.**
- La bilancia è uno strumento elettronico sensibile. Alcuni apparecchi ad alta frequenza quali cellulari, stazioni radio, telecomandi e forni a microonde possono causare interferenze se si usa la bilancia nelle loro immediate vicinanze. Allontanare la bilancia se si rilevano irregolarità sul display.
- La bilancia non è adatta ad operazioni commerciali né ad uso medico.
- Questo apparecchio è destinato esclusivamente ad uso domestico.
- Non immergere il corpo della bilancia nell'acqua. Se necessario, pulire con un panno leggermente inumidito.
- Per la pulizia non usare prodotti chimici o abrasivi, pagliette di ferro, ecc., dato che potrebbero danneggiare le superfici della bilancia.

ISTRUZIONI PER L'USO

- La bilancia funziona con 2 pile tipo R3 (non incluse).
- Apra il coperchio situato nella parte inferiore e collochi le pile rispettando le polarità indicate all'interno, a continuazione, a bilancia accesa e con il display indicando "0.0" potrà scegliere il sistema di peso che desidera premendo il pulsante "UNIT" situato nella parte inferiore della bilancia: **kg** (chilogrammi) – **lb** (libre) **St-lb** (Stones-libre).

PER PESARSI

- Salire sulla piattaforma della bilancia appoggiando lentamente un piede e poi l'altro.

IMMISSIONE DEI DATI PERSONALI

- La bilancia darà l'opzione di pesarsi e ottenere la percentuale di grasso, acqua, densità ossea, massa muscolare, calorie raccomandate e indice di massa corporea, previa introduzione e memorizzazione dei seguenti dati: età, sesso e statura. La bilancia ha la capacità di immagazzinare i dati di 12 persone.
- Per immettere i dati effettuare le seguenti operazioni.
- Prema "SET", nel display apparirà in intermittente il numero corrispondente a una delle 12 memorie della bilancia comprese tra **P00** e **P11**. Immediatamente tramite i pulsanti "arriba"(su) (3) e "abajo" (giú) (4) cerchi **P00** per introdurre i dati corrispondenti ad una persona e prema "SET" per fissarli. Apparirà in intermittente il simbolo corrispondente a uomo o donna insieme ai dati che corrispondono all'età, come l'indicazione "AGE". Con gli stessi pulsanti (3 e 4) scelga uomo o donna e prema "SET" per fissare il dato.
- Diventeranno intermittenti i dati corrispondenti all'età e all'indicazione "AGE". Usi gli stessi pulsanti per selezionarli e prema "SET" per fissarli. L'altezza diventerà intermittente.
- Utilizzando gli stessi pulsanti 3 e 4 regoli la statura e prema "SET" per fissarli.
- I dati relativi al numero selezionato della persona sono già memorizzati. Attendere che compaiano i numeri "0.0" e che la bilancia si disinserisca.
- Ripetere tutta la procedura per assegnare un numero di memoria ad ogni persona che userà la bilancia.

PESARSI E OTTENERE LA PERCENTUALE DI GRASSO E ACQUA CORPOREI, MASSA MUSCOLARE, DENSITÀ OSSEA E CALORIE RACCOMANDATE

- Una volta introdotti i dati nelle rispettive memorie per pesarsi e poter conoscere le altre percentuali effettui queste operazioni.
- Prema **"SET"** e a continuazione utilizzi i pulsanti 3 o 4 fino a che compaia il numero di memoria corrispondente.

NOTA: La bilancia salva il numero di memoria della ultima pesata. Se lei è stato l'ultimo a pesarsi, se si pesa nuovamente non sarà necessario cercare il numero di memoria. Prema **"SET"** e apparirà in intermittente il suo numero di memoria. Aspetti che compaia **"00"** per effettuare la pesata.

- Salga sulla bilancia e rimanga immobile. Inizialmente apparirà il suo peso, a continuazione apparirà **"0.. 0.. 0.. 0"** e successivamente le sue percentuali nel seguente ordine: grasso corporeo (**FAT**), percentuale d'acqua (**WATER**), massa muscolare (**MUSCLE**), densità ossea (**BONE**) e calorie raccomandate (**KCAL**).

NOTA: quando apparirà la percentuale di grasso potrà apparire anche una delle seguenti indicazioni. **UNDERFAT**= Peso basso, **HEALTHY**= In salute, **OVERFAT**= Sovrappeso, **OBESE**= Molto-sovrappeso.

Questi valori e il peso ottenuto si alterneranno due volte fino allo spegnimento della bilancia. Le tavole dei valori che aggiungiamo le serviranno come orientamento.

RICORDARE

- Se nel display appare **"O-Ld"**, vuol dire che la capacità massima della bilancia è stata superata, oppure che si è verificato un errore nella pesata o nelle percentuali.
- Occorre cambiare le pile quando sul display compare **"Lo"**. Per farlo, aprire il operchio della scomparto situato sulla parte inferiore dell'apparecchio.

PROTEZIONE DELL'AMBIENTE

- Quando sia necessario smaltire questo apparecchio, il consumatore, deve consegnarlo ad un apposito centro di raccolta di rifiuti o depositarlo in un apposito cassonetto.
- Le pile usate devono essere depositate nell'apposito cassonetto.
- Non buttare l'apparecchio né le pile usate nella spazzatura. Si contribuisce così al rispetto e alla protezione dell'ambiente.
- Le pile non vanno smaltite con gli altri residui domestici.



ACHTUNG

- Lesen Sie diese Anweisungen vor Inbetriebnahme der Waage aufmerksam durch und bewahren Sie sie zu Referenzzwecken auf.
- Plastiktüten und Verpackungsmaterialien sind außerhalb der Reichweite von Kindern aufzubewahren. Erstickungsgefahr!
- Stellen Sie die Waage auf eine horizontale, feste Oberfläche.
- Stellen Sie die Waage nicht auf Teppichböden oder weichen Oberflächen auf, da dies zu Fehlern beim Wiegen führen kann.
- Stellen Sie die Waage sowie ihre Plattform nur auf trockenen Oberflächen auf, da sie ansonsten verrutschen kann.
- Springen Sie nicht auf oder von der Waage.
- Das Gerät schaltet sich automatisch einige Sekunden nach dem Wiegen ab.
- Es wird angeraten, sich immer zur selben Uhrzeit zu wiegen, bevorzugt vor dem Frühstück.

WICHTIG:

- **Um eine korrekte Funktionsweise zu ermöglichen und zu gewährleisten, dass die Angaben bzgl. Körperfett, Knochendichte, Muskelmasse und empfohlenem Kalorienbedarf korrekt sind, sollten Sie sich immer barfuß wiegen. Die Füße sollten beim Wiegen Kontakt die in den Metallteilen der Plattform befindet, haben.**
- **Die Waage darf nicht benutzt werden, wenn Sie einen Herzschrittmacher verwenden oder elektrische oder elektronische Geräte am Körper tragen.**
- **Flüssigkeitseinlagerungen, einige Krankheiten, der Verzehr von Speisen, der Menstruationszyklus, etc. können zu sich ändernden Ergebnissen führen.**
- Die Waage ist ein elektronisch sensibles Gerät. Einige Hochfrequenz-Geräte wie Handys, Radios, Fernbedienungen und Mikrowellen können Störungen bewirken, wenn die Waage in ihrer unmittelbaren Nähe verwendet wird. Falls Sie Fehler auf dem Display feststellen, entfernen Sie die Waage aus der Nähe dieser Geräte.
- Die Waage eignet sich nicht weder für den gewerblichen noch für den medizinischen Gebrauch.
- Die Waage wurde ausschließlich für den häuslichen Gebrauch konzipiert.
- Tauchen Sie den Gerätekörper nicht in Wasser. Falls erforderlich können Sie die Waage von außen mit einem leicht angefeuchteten Tuch reinigen.

- Verwenden Sie zur Reinigung keine chemischen Reinigungs- oder Scheuermittel, Metallschwämme, etc., welche die Oberfläche der Waage beschädigen könnten.

GEBRAUCHSANLEITUNG

- Die Waage funktioniert mit 2 Batterien Typ R3 (nicht inbegriffen).
- Öffnen Sie den Deckel im Unterteil der Waage und setzen Sie die Batterien ein. Achten Sie dabei auf die Anzeige der Polaritäten im Batteriefach. Nachdem Sie die Waage angeschaltet haben und auf dem Display „0.0“ erscheint, können Sie die gewünschte Wiegeeinheit durch Betätigen der Taste **“UNIT“** im unteren Teil der Waage: **kg** (Kilogramm) – **lb** (Pfund) – **St-lb** auswählen.

WIEGEN

- Stellen Sie sich auf die Plattform der Waage. Steigen Sie zuerst mit einem Fuß auf die Plattform und dann mit dem anderen.

INGABE DER PERSÖNLICHEN DATEN

- Mit der Waage können Sie sich wiegen, Ihren Körperfettanteil, Wasseranteil im Körper, Knochendichte, Muskelmasse, empfohlener Kalorienbedarf und Körpermasseindex ermitteln, nachdem Sie folgende Daten eingegeben und gespeichert haben: Alter, Geschlecht und Größe. Mit der Waage lassen sich die Daten von bis zu 12 Personen speichern.
- Um die erwähnten einzugeben, befolgen Sie die nachstehenden Schritte:
- Drücken Sie **„SET“**. Auf dem Display erscheint blinkend die Zahl einer der zehn Speicherplätze der Waage - **P00** und **P11**. Suchen Sie anhand der Tasten „Nach oben“ (3) oder „Nach unten“ (4) **P00**, um die entsprechenden Daten einer Person einzugeben und drücken Sie **„SET“**, um diese zu speichern. Dann blinkt das Symbol für Mann oder Frau zusammen mit zwei Ziffern, die das Alter angeben, sowie die Anzeige **„AGE“** auf. Verwenden Sie dieselben Tasten (3 und 4) zum Auswählen von Mann oder Frau und drücken Sie dann zum Speichern **„SET“**.
- Die Ziffern, welche das Alter angeben, blinken dann auf. Wählen Sie die entsprechende Angabe mit denselben Tasten aus und drücken Sie zum Speichern **„SET“**. Dann blinkt die Angabe zur Größe.
- Verwenden Sie die Tasten 3 und 4 zum Einstellen der Größe und drücken Sie dann zum Speichern **„SET“**.
- Die Daten der jeweiligen Person wurden gespeichert. Warten Sie, bis die Zahlen **„0.0“** erscheinen und sich die Waage abschaltet.
- Wiederholen Sie für jede Person, für die Sie einen Speicherplatz anlegen möchten, den Vorgang. Speichern Sie die Daten jeder Person auf einem neuen Speicherplatz ab.

SICH WIEGEN, DEN KÖRPERFETTGEHALT, WASSERGEHALT IM KÖRPER, KNOCHENDICHTE, MUSKELMASSE UND DIE EMPFOHLENE KALOREINZUFUHR ERMITTELN

- Nachdem Sie die Daten auf den entsprechenden Speicherplätzen gespeichert haben, können Sie sich wiegen und die entsprechenden Prozentsätze ermitteln. Führen Sie dazu die folgenden Schritte aus:
- Drücken Sie **„SET“** und suchen Sie mit Hilfe der Tasten 3 oder 4 den jeweiligen Speicherplatz, der der Person zugewiesen wurde.

ANMERKUNG: Die Waage speichert auf dem jeweiligen Speicherplatz jeweils die Ergebnisse des letzten Wiegevorgangs. Falls Sie sich zuletzt gewogen haben, müssen Sie den Speicherplatz nicht erneut suchen. Drücken Sie **„SET“**. Dann blinkt Ihr Speicherplatz auf. Warten Sie bis auf dem Display **„00“** erscheint, um sich wiegen zu können.

- Stellen Sie sich auf die Waage und verhalten Sie sich still. Zuerst erscheint Ihr Gewicht. Nachfolgend erscheint **„0.. 0.. 0.. 0“**, gefolgt von Ihren Werten in der folgenden Reihenfolge. Körperfett (**FAT**), Wassergehalt im Körper (**WATER**), Muskelmasse (**MUSCLE**), Knochendichte (**BONE**) und die empfohlene Kalorienzufuhr (**KCAL**).

ANMERKUNG: Neben der Körperfettangabe erscheint ebenfalls eine der folgenden Angaben: **UNDERFAT**= Untergewicht, **HEALTHY**= Gesund, **OVERFAT**= Übergewicht, **OBESE**= Fettleibig

Diese Werte und das Gewicht erscheinen jeweils zweimal, ehe sich die Waage automatisch abschaltet. Nachfolgend aufgeführte Tabellen bzgl. der genannten Werte dienen Ihnen zu Referenzzwecken.

BITTE BEACHTEN SIE DAS FOLGENDE

- Wenn auf dem Display **„O-ld“** erscheint, wurde das von der Waage gemessene Höchstgewicht überschritten.
- Falls auf dem Display **„Lo“** erscheint, sind die Batterien zu wechseln. Öffnen Sie die Abdeckung des Batteriefachs auf der Unterseite des Geräts und tauschen Sie die Batterien aus.

UMWELTSCHUTZ

- Wenn Sie als Verbraucher das Gerät entsorgen möchten, bringen Sie es zu einer Sammelstelle für Sondermüll oder entsorgen Sie es in einem dafür vorgesehenen Container.
- Bitte führen Sie die Batterien dem entsprechenden Sondermüll zu.
- Entsorgen Sie weder das Gerät noch die Batterien mit dem Hausmüll. So tragen Sie entscheidend zum Schutz der Umwelt bei.
- Die Batterien dürfen nicht mit dem Hausmüll entsorgt werden.



Grasa Corporal / Body Fat Ratio Chart

Hombre / Male						
Edad Age	Bajo peso Thin	Delgado Slim	Saludable Standard	Sobre Peso Ligero Partial Fat	Sobre Peso Fat	Obeso Obesity
6-15	3.0~9.4	9.5~13.0	13.1~17.4	17.5~21.4	21.5~25.6	25.7~50.0
16-30	3.0~10.0	10.1~13.6	13.7~18.0	18.1~22.0	22.1~26.4	26.5~50.0
31-60	3.0~10.4	10.5~14.0	14.1~18.6	18.7~22.4	22.5~27.0	27.1~50.0
61-80	3.0~11.0	11.0~14.4	14.5~19.0	19.1~23.0	23.1~28.0	28.1~50.0
Mujer / Female						
6-15	3.0~12.0	12.1~16.0	16.1~21.0	21.1~25.4	23.5~29.5	29.7~50.0
16-30	3.0~12.4	12.5~16.0	16.5~22.0	22.1~26.0	25.1~30.4	30.5~50.0
31-60	3.0~13.0	13.1~17.0	17.4~22.4	22.5~26.4	26.1~31.4	31.5~50.0
61-80	3.0~13.4	13.5~17.6	17.7~23.0	23.1~27.0	27.4~32.0	32.1~50.0

Kcal

Edad Age	Mujer / Female		Hombre / Male	
	Peso Weight	Kcal	Peso Weight	Kcal
6-17	50kg	1265	60kg	1620
18-29	55kg	1298	65kg	1560
30-49	60kg	1302	70kg	1561
50-69	60kg	1242	70kg	1505
70-80	50kg	1035	65kg	1398

Agua corporal / Water Ratio Chart

Masa Muscular / Muscle Ratio Chart

Edad Age	Mujer / Female				Hombre / Male			
	Bajo Low	Saludable Healthy	Alto High	Masa Muscular Body Muscle	Bajo Low	Saludable Healthy	Alto High	Masa Muscular Body Muscle
6-15	<54.0	54.0-59.0	>59.0	>44	<57.0	57.0-62.0	>62.0	>46
16-30	<53.0	53.0-58.0	>58.0		<56.0	56.0-61.0	>61.0	
31-60	<52.0	52.0-57.0	>57.0		<55.0	55.0-60.0	>60.0	
61-80	51.0	51.0-56.0	>56.0		<54.0	54.0-59.0	>59.0	

Densidad Ósea / Bone Weight Chart (kg)

	Mujer / Female			Hombre / Male		
	Peso Weight	<45	45~60	>60	<60	60~75
Densidad Ósea Bone Weight	1.10~3	1.10~4,20	1.10~6,50	1.10~4,50	1.10~6	1.10~7,50

- El presente certificado garantiza y da derecho a la reparación gratuita, durante el tiempo indicado en el certificado de garantía, a partir de la fecha de compra.
- Quedan excluidos de esta garantía todos aquellos aparatos que presenten golpes o manipulaciones incorrectas, así como las deficiencias ocasionadas por un uso anormal o abusivo.
- La empresa garante, se reserva el derecho a elegir entre reparar, sustituir o canjear por otro de características similares, en función del tipo de avería o de las existencias de nuestros almacenes.
- Esta garantía sólo tendrá validez si está debidamente cumplimentada y con el sello del establecimiento distribuidor.
- Para hacer uso de esta garantía, debe llamar al teléfono 902 200 160(*), donde le indicarán el procedimiento a seguir.
- Adicionalmente, el titular de la garantía, disfrutará en cada momento de todos los derechos que la legislación vigente le conceda.

(*) El ámbito de esta garantía es válido para España peninsular e Islas Baleares. Para otros ámbitos o países, acudir al distribuidor o el establecimiento vendedor.

ESPAÑOL: En el resto de países, el titular de la garantía, disfrutará de todos los derechos que su legislación vigente le conceda.

PORTUGUÊS: Nos restantes países, o titular da garantia disfrutará de todos os direitos que a legislação vigente do seu país lhe conceder.

ENGLISH: In the rest of countries, the holder of the guarantee will enjoy all the rights that his legislation in force concedes.

FRANÇAIS: Dans les autre pays, le titulaire de la garantie jouira de tous les droits que la législation en vigueur lui concède.

ITALIANO: Negli altri paesi, il titolare della garanzia, si avvarrà dei diritti che la legislazione in vigore prevede e tutela.

DEUTSCH: Im Rest der Länder, der Garantieinhaber, genießt alle Rechte die ihn Ihre rechtsgültige Gesetzgebung erteilt.

Jata hogar

Mod. 531

CERTIFICADO DE GARANTÍA - CERTIFICADO DE GARANTIA

Sello del Vendedor
Carimbo do Vendedor

Fecha de Venta
Data da Venta

Nombre y dirección del comprador
Nome e direcção do comprador

3 años de garantía

2 anos de garantia

DECA, S.A.
ESPAÑA

Zubibitarte, 6 • 48220 ABADIANO • Bizkaia
Tel. 902 200 160 / 94 681 61 44
Fax 902 200 159 / 93 579 45 69

www.jata.es

PORTUGAL

Avenida Engenheiro Duarte Pacheco
Torre 2-3, Sala 3 • 1070-102 Lisboa
Tel.: 213 876 355 • Fax 213 867 398

www.jata.pt