

hama®

THE SMART SOLUTION

Multifunkční osobní váha »Nina«

Multifunkčná osobná váha

Körperfettwaage

Body Fat Scale



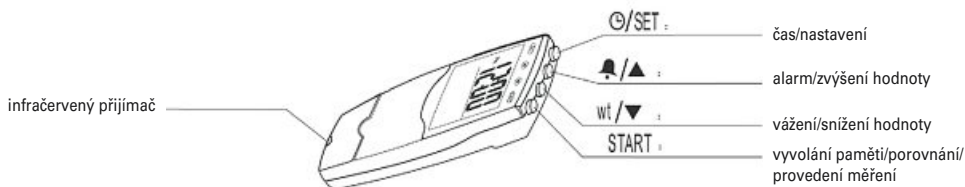
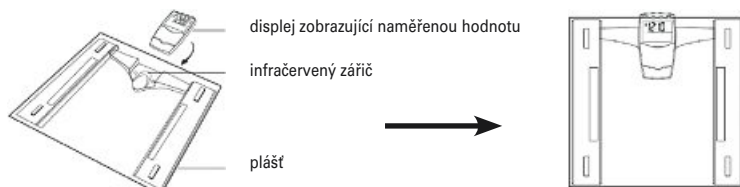
99104974

Ⓢ Návod k použití

Vážený zákazníku,

blahopřejeme Vám k zakoupení váhy s měřením tělesného tuku a podílu vody v těle Nina!

Tento výrobek je speciálně určen pro kontrolu tělesného tuku, obsahu vody v těle, podílu svalstva a kostí, pro monitorování změn těchto váhových faktorů a podává k dispozici uložené srovnávací hodnoty. Na základě analýzy výšky, hmotnosti, věku atd. přístroj vypočte Vaši denní energetickou potřebu a napomůže Vám k dosažení anebo uchování Vaší ideální hmotnosti. Před uvedením přístroje do provozu si pečlivě přečtěte tento návod.



Upozornění:

1. Pro nastavení času a alarmu vyjměte separátní displej zobrazující naměřenou hodnotu.
2. Při vážení v bezkabelovém přenosovém režimu nezakrývejte infračervený zářič a přijímač.

Rady pro uživatele

1. Během měření
 - A. Při vstupu na přístroj dojde k automatickému zapnutí. Zobrazené hodnoty si nevsímejte, skutečná hodnota je měřena při druhém vážení.
 - B. Před vážením si vždy vyzujte boty a ponožky, na přístroj vstupujte s čistými chodidly.
 - C. Na vážicí plochu vstupujte opatrně.
 - D. Doporučujeme měření provádět vždy ve stejnou denní dobu.
 - E. Po vydatném tréninku, přísné dietě nebo při silné dehydraci organismu může být zobrazený výsledek zavádějící.
 - F. Váhu používejte pouze na tvrdém a rovném podkladu. Během procesu měření se nehýbejte.
 - G. U těchto skupin osob mohou naměřené hodnoty vykazovat odchylky:
 - Děti mladší 7 let a dospělé osoby starší 99 let (váha by měla být používána jen v normálním režimu vážení).
 - Dospělé osoby starší 70 let
 - Osoby provozující bodybuilding nebo jiní profesionální sportovci
 - H. Přístroj není vhodný pro osoby s následujícími symptomy:
 - Těhotné
 - Osoby s edémy
 - Pacienty s dialýzou
 - Osoby s kardiostimulátory nebo jinými implantovanými medicínskými přístroji.

2. Bezpečnostní pokyn

- A. Hodnoty tělesného tuku, vody v těle a podílu svalstva naměřené pomocí této váhy jsou jen orientačními hodnotami (a neslouží zdravotním účelům). Pokud Vaše hodnota tělesného tuku nebo vody v těle překračuje normální úroveň nebo je pod normální úrovní, pak kontaktujte svého lékaře.
- B. Váhu nepoužívejte v blízkosti silného elektromagnetického pole.
- C. Pokud přístroj umístíte na vlhkém podkladu, může být jeho povrch kluzký. Je-li vážicí plocha kluzká, pak nevstupujte na okraj váhy a během vážení dbejte na Vaši rovnováhu.

Funkce/ technické údaje

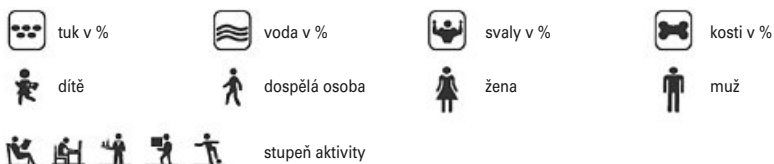
1. Přenos infračervených paprsků
2. Dvojitá funkce indikace: Indikace s kabelem nebo bez kabelu
3. Automatický návrat k indikaci času v klidovém stavu

4. Několikanásobná funkce: Měření tělesného tuku, vody v těle, podílu svalstva, podílu kostí (vše v procentech) a doporučený přísun kalorií.
5. Pět aktivit na výběr
6. Funkce uložení až 12 pravidelných uživatelů a 1 hosta
7. Možnost normálního režimu vážení (bez nastavení parametrů): Automatické vážení po vstupu na váhu a pozdější dovážení
8. Upozornění na slabý stav baterie a přetížení
9. Vyovolání posledního měření; srovnání aktuální naměřené hodnoty s posledním měřením
10. Tóny tlačítek

Index měřicího rozsahu

hodnota index	nosnost	tuk v %	voda v %	svaly v %	kosti v %	kalorie
rozsah indikace	180kg 400lb	4.0% ~ 60.0 %	27.5% ~ 66.0 %	20.0% ~ 56.0 %	2.0% ~ 20.0 %	
rozlišení	0,1 kg 0,2 lb	0.1%	0.1%	0.1%	0.1%	1 KCAL

LCD-indikace



Vložení baterie



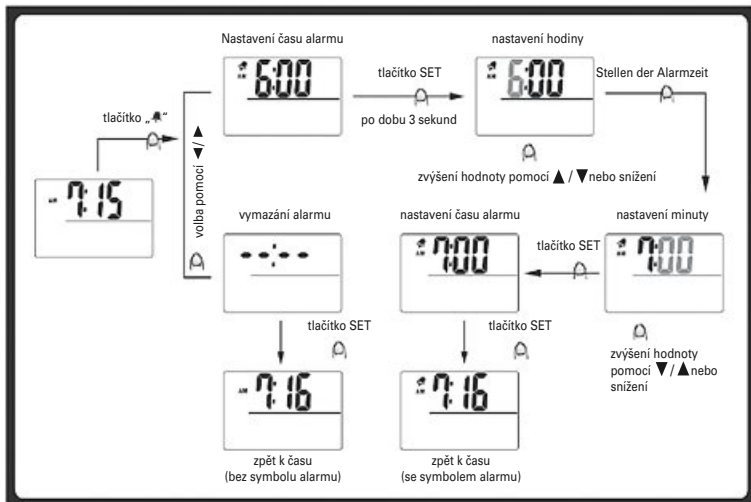
1. 4 x baterie 1,5V typu AAA.
2 ks. pro váhu, 2 ks. pro displej zobrazující naměřenou hodnotu.
2. Vyjměte prázdné baterie (je-li nutné špičatým předmětem). Vložte nové baterie: Vložte jednu stranu baterie a pak vtiskněte její druhou stranu směrem dolů. (Dbejte přitom na správné pólování.)

Nastavení času



Pokud se indikace váhy přepne do režimu času, stiskněte po dobu 3 sekund tlačítko SET.

Nastavení času alarmu



Pro nastavení alarmu stiskněte při zobrazení času „🔔“.

Nastavení váhové měřicí jednotky (v normálním režimu vážení)

Pokud je na Vaši váze k dispozici několik měřících jednotek (kilogram/ libra/stone), můžete mezi nimi přepínat následujícím způsobem.



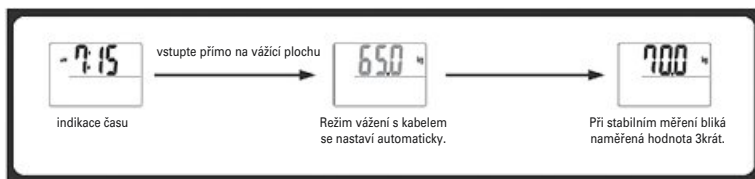
Po nastavení požadované měřicí jednotky se váha po uplynutí 3 sekund automaticky vypne. Zvolená jednotka je pak aktivována při dalším zapnutí váhy.

- Pokud zvolíte nastavení „libra/stone“, pak je tělesná výška standardně udávána v jednotce stopa/palec.
- Při nastavení jednotky „kilogram“ je tělesná výška standardně udávána v centimetrech.

Poznámka: Jednotkový systém váhy je určen zemí prodeje nebo požadavky distributora.

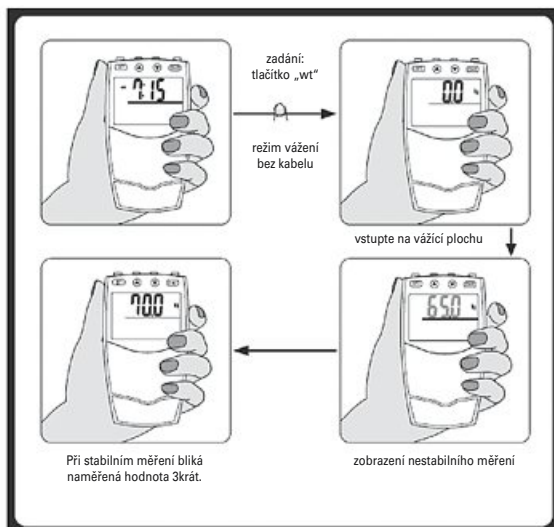
Vážení

1. Režim přenosu pomocí kabelu

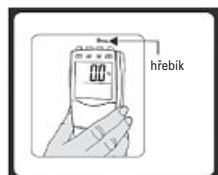


2. Režim přenosu bez kabelu

A. Vážení v režimu přenosu bez kabelu



B. Separátní displej zobrazující naměřenou hodnotu drží magneticky na kovovém povrchu.




C. Separátní displej zobrazující naměřenou hodnotu je možné pomocí hřebíku připevnit na zdi.


Tuk / voda / svaly / kosti / kalorie
Režim měření

1. Nastavení osobních parametrů

Po vložení baterií a uvedení přístroje do provozu jsou aktivní následující nastavení ze závodu:á

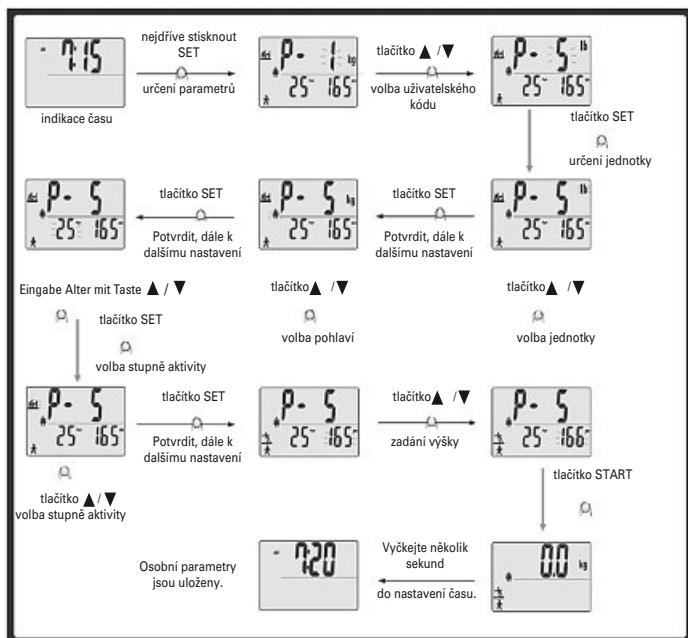
pohlaví	výška	věk	stupeň aktivity
žena	165 cm	25	

Parametry je možné přizpůsobit v rámci následujících mezích hodnot:

profil	pohlaví	výška	věk	stupeň aktivity
1 - 12 a host	muž / žena	100 - 250 cm 3'03.5" - 8'02.5"	7 - 99	

Nastavení osobních údajů

Příklad: Uživatel č. 5, žena, 166 cm, 26 let, určí své parametry následujícím způsobem:



Upozornění:

- Při nastavení parametrů sejměte displej zobrazující naměřenou hodnotu.
- Při nastavování můžete kdykoliv váhu vynulovat krátkým našlápnutím na vázící plochu. S měřením můžete začít ihned po určení/aktualizaci parametrů.
- K dispozici je 12 uživatelských profilů a dodatečně 1 profil pro hosta. Osobní údaje hosta nejsou ukládány.
- Zadání věku musí být v rozmezí 7 a 99 let. U dětí ve věku od 7 do 17 let se na indikaci zobrazí symbol dítěte. U dospělých osob ve věku od 18 do 99 let se zobrazí odpovídající symbol.

Stupeň aktivity:

sedavý/ žádná aktivita: málo nebo žádný sport



nízká aktivita: činnost u psacího stolu



úměrná aktivita: velký podíl stání a chůze



vysoká aktivita: tělesná práce

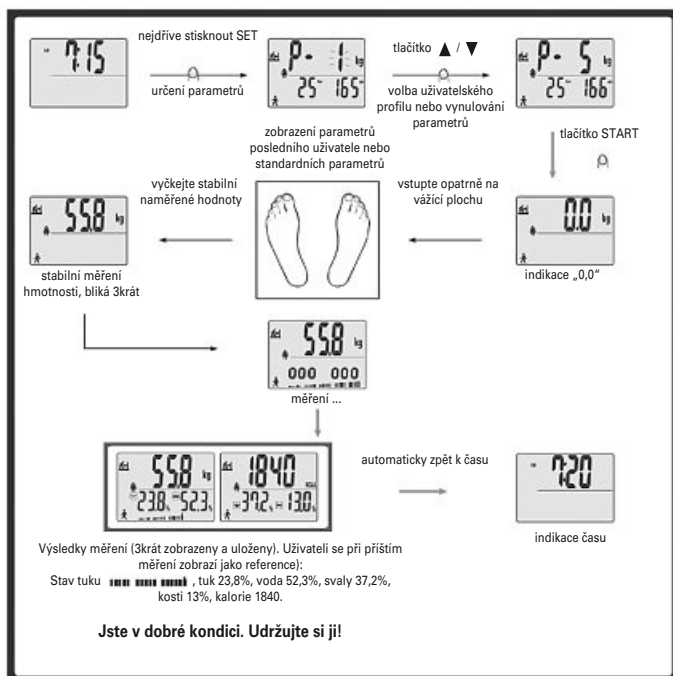


extrémní aktivita: sportovec

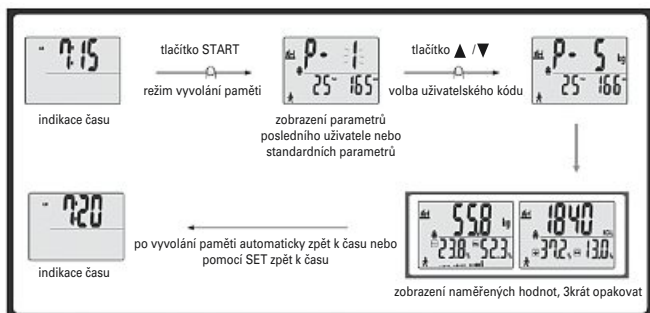


2. První měření

Pro zajištění přesnosti měření si před vstupem na váhu vyujte boty a ponožky. Příklad: Pro uživatele č. 5, žena, 166 cm, 26 let, by mohly naměřené hodnoty vypadat takto:



Vyvolání uložených naměřených hodnot



Poznámka: Naměřené hodnoty hosta nejsou archivovány.

Srovnávání naměřených hodnot (jen u kmenových uživatelů)

Po měření tělesného tuku se zobrazí aktuální výsledek měření. Pro vyvolání aktuálního a posledního výsledku měření můžete stisknout také tlačítko START. Poslední výsledek bliká a je zobrazen v oblasti času. Stiskněte tlačítko ▲ nebo ▼ pro vyvolání naměřených hodnot tělesného tuku, vody v těle, podílu kostí a svalstva. Pro navrácení k času stiskněte tlačítko SET.



Výstražná upozornění



Slabá baterie displeje naměřené hodnoty.
Vyměňte baterii.



Slabá baterie indikace hlavního přístroje.
Vyměňte baterii.



Varování přetížení
Hmotnost osoby na vázické ploše přesahuje nosnost váhy.
Sestupte z váhy, zabráníte tak jejímu poškození.



Varování při vysoké hodnotě tělesného tuku
Příliš vysoká hodnota těl. tuku. Dbejte na Vaši stravu a věnujte se více sportu.



Opakování měření
Chyba měření – pro obdržení přesného výsledku měření opakujte.

Informace k hodnotám tělesného tuku

1. Informace k hodnotám tělesného tuku

- Hodnota tělesného tuku udává podíl tuku v lidském těle.
- Tento podíl tuku v lidském těle by neměl přesáhnout určitou mez. Vysoký podíl tuku negativně ovlivňuje metabolismus a může způsobit onemocnění. Všeobecně je nadváha jednou z hlavních příčin zdravotních problémů.

2. Způsob činnosti

Elektrické impulzy určité frekvence, které jsou přenášeny lidským tělem, jsou v tukové tkáni vystaveny vyššímu odporu než ve svalstvu nebo jiných tkáních. Analýzou biologického odporu při použití neškodného proudu nízkého napětí je možné díky rozdílnému přenosovému odporu elektrických impulzů v těle určit, jaké tkáňové podíly se u určité osoby vyskytují.

3. Odhad zdravotního stavu na základě orientačních hodnot tělesného tuku/vody v těle

Po provedeném vážení můžete své vlastní naměřené hodnoty porovnat s níže uvedeným diagramem:

stav	příliš hubený	štíhlý	normální	mírně obézní	velmi obézní
grafické zobrazení					

Uvedené údaje jsou pouze orientačními hodnotami.

Informace o kalorických údajích

1. Kalorie a energetická potřeba

Doporučená energetická potřeba je udávána v kaloriích.

Udaná hodnota se vztahuje na energii, která je v závislosti na hmotnosti, výšce, věku a pohlaví nutná k udržení metabolismu a k zajištění každodenních činností.

2. Kalorie a snížení hmotnosti

Účinnou metodou pro snížení hmotnosti je pravidelný přísun kalorií ve spojení s dostatečným množstvím pohybu. Základní princip je jednoduchý: Pokud je k pokrytí energetické potřeby těla běžný přísun potravy nedostačující, pak začne tělo svou energetickou potřebu krýt z uložených zásob živin. To vede ke snížení hmotnosti.

Údržba

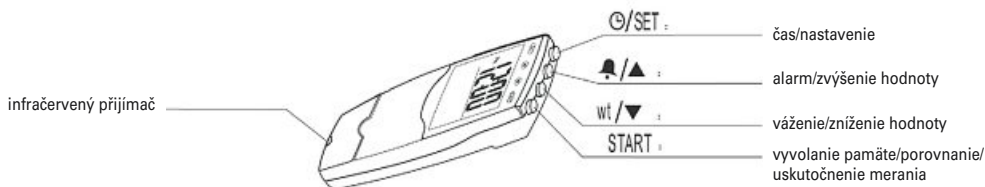
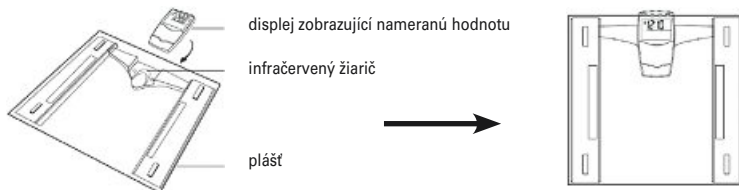
1. K čištění váhy použijte mírně navlhčený hadřík. Váhu nikdy neponožujte do vody. Nepoužívejte chemické a žíravé čisticí prostředky.
2. Pokud se plastové části váhy dostanou do kontaktu s tuky, kořením, octem nebo jinými dráždivými látkami vyskytujícími se v domácnosti, vyčistěte je nejlépe ihned (platí také pro ovocné šťávy).
3. Váhu používejte pouze na tvrdém a rovném podkladu. Váhu neumísťujte na koberecích nebo podložkách.

SK Návod na použitie

Vážení zákazník,

Blahozeláme Vám ku kúpe osobnej váhy s meraním telesného tuku a vody značky Nina!

Tento výrobok sa zameriava špeciálne na sledovanie podielu telesného tuku, vody, svalovej hmoty a kostí, aby vám umožnil sledovať zmeny týchto zložiek hmotnosti a tiež vám poskytol pre porovnanie uložené namerané hodnoty. Na základe analýzy vašej výšky, hmotnosti, veku a pod. prístroj zistí vaše denné potrebné množstvo energie a pomôže vám dosiahnuť vašu ideálnu hmotnosť, príp. si ju udržať. Pred uvedením do prevádzky si, prosím, najskôr pozorne prečítajte tento návod.



Upozornenie:

1. Pri nastavovaní času a budíka vyberte samostatný displej nameraných hodnôt.
2. Pri vážení v režime bezdrôtového prenosu infračervený vysielateľ a prijímač nezakrývajte.

Tipy pre používateľa

1. Počas merania
- A. Prístroj sa automaticky zapne, keď naňho stúpíte. Hodnote zobrazovanej na začiatku nevenujte pozornosť, pretože skutočná hodnota sa zisťuje až počas druhého váženia.
- B. Pred vážením si vždy vyzujte topánky, vyzlečte pančuchy a na prístroj stúpajte s čistými nohami.
- C. Opatrne stúpte na vážiacu plochu.
- D. Meranie odporúčame vykonávať vždy v rovnaký čas dňa.
- E. Po náročnom tréningu, prísnej diéte alebo pri veľkom vysušení organizmu môže byť zobrazovaná hodnota zavádzajúca.
- F. Váhu používajte iba na tvrdom a rovnom podklade. Počas merania sa nehýbte.
- G. Namerané hodnoty u nasledujúcich skupín ľudí môžu vykazovať odchýlky:
 - deti do 7 rokov a dospelí nad 99 rokov (váha by sa mala používať iba v normálnom režime váženia).
 - dospelí nad 70 rokov
 - kulturisti alebo iní profesionálni športovci
- H. Prístroj nie je vhodný pre osoby s nasledujúcimi symptómami:
 - tehotné ženy
 - ľudia s opuchmi
 - pacienti s dialýzou
 - osoby s kardiostimulátormi alebo inými implantovanými medicínskymi zariadeniami.

2. Bezpečnostné upozornenie

- A. Hodnoty namerané osobnou váhou s meraním telesného tuku týkajúce sa telesného tuku, vody a svalovej hmoty sú iba orientačné hodnoty (a neslúžia na medicínske účely). Pokiaľ je podiel vášho telesného tuku alebo vody menší alebo väčší než je normálna hodnota, porozprávajte sa o tom so svojim lekárom.
- B. Váhu nepoužívajte v blízkosti silných elektromagnetických polí.
- C. Prístroj môže byť klzký, ak ho položíte na mokrý podklad. Ak je vážiaca plocha klzká, nestúpajte na okraj váhy a počas váženia dbajte na rovnováhu.

Funkcie / technické údaje

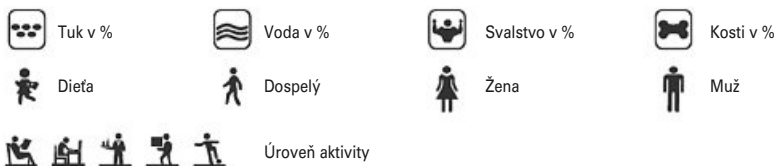
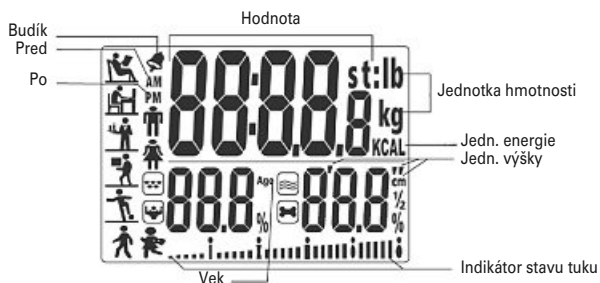
1. Infračervený prenos
2. Dvojitá zobrazovacia funkcia: káblové a bezdrôtové zobrazovanie

3. Automatické prepnutie späť na zobrazovanie času v stave pokoja
4. Funkcie: Zisťovanie podielu telesného tuku, vody, svalovej hmoty a kostí (všetko v percentách) a odporúčaného príjmu kalórií.
5. Výber z piatich úrovni aktivity
6. Pamäť až pre 12 pravidelných používateľov a 1 hosťa
7. Normálny režim váženia (možnosť) (bez nastavovania parametrov): Automatické váženie po stúpení na váhu a následné preváženie
8. Upozornenie na nízky stav nabitia batérie a preťaženie
9. Vyvolanie posledného merania; porovnanie aktuálnych hodnôt s posledným meraním
10. Zvuky tlačidiel

Index rozsahu merania

Hodnota Index	Nosnosť	Tuk v %	Voda v %	Svalstvo v %	Kosti v %	Kalórie
Rozsah merania	180kg 400lb	4.0% ~ 60.0 %	27.5% ~ 66.0 %	20.0% ~ 56.0 %	2.0% ~ 20.0 %	1 KCAL
Kroky merania	0,1 kg 0,2 lb	0.1%	0.1%	0.1%	0.1%	

LCD displej

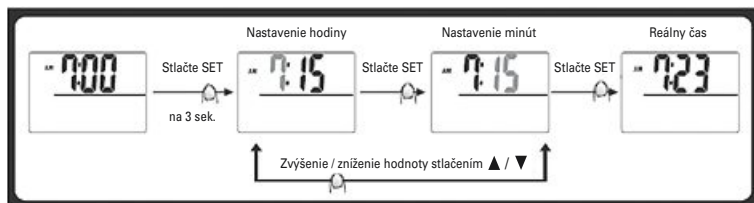


Vkladanie batérie



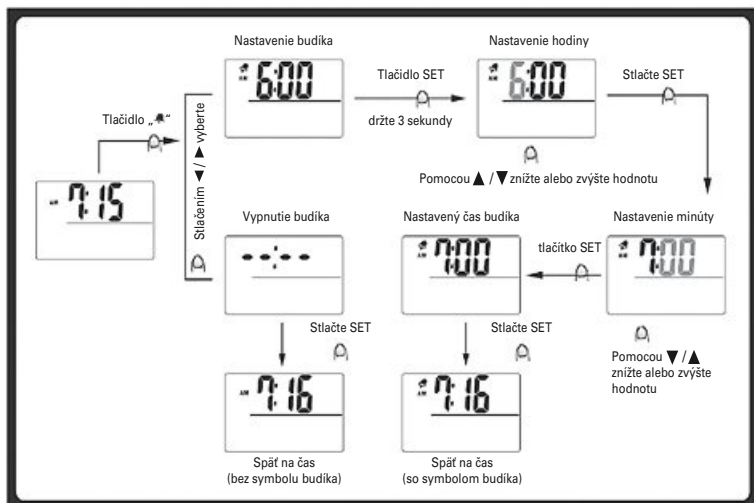
1. 4 x 1,5V batéria typu AAA.
2 pre váhu a 2 pre displej nameraných hodnôt.
2. Vyberte vybité batérie (v prípade potreby pomocou špicatého predmetu). Vložte nové batérie tak, že vždy vložíte najskôr jednu stranu batérie a následne druhú stranu zatlačíte smerom nadol. (Dbajte pritom na správnu polarizáciu.)

Nastavenie času



Keď sa displej váhy prepne do režimu hodín, stlačte na 3 sekundy tlačidlo SET.

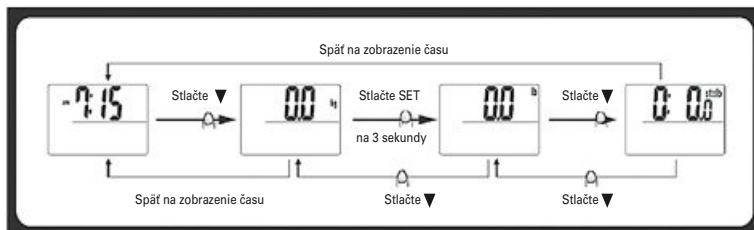
Nastavenie času budíka



Keď sa zobrazí čas, stlačte „🔔“, pre nastavenie budíka.

Nastavenie jednotky hmotnosti (v normálnom režime váženia)

Pokiaľ sú na vašej váhe k dispozícii viaceré jednotky hmotnosti (kilogram/ libra/ stone), môžete medzi nimi nasledovným spôsobom prepínať.



Po nastavení požadovanej jednotky hmotnosti sa váha po uplynutí 3 sekúnd automaticky vypne. Zvolená jednotka hmotnosti sa aktivuje pri ďalšom zapnutí.

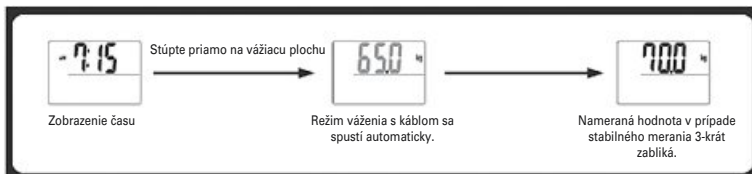
- Ak zvolíte nastavenie „Libra/Stone“, bude sa telesná výška štandardne udávať v stopách/palcoch.
- Pri nastavení „Kilogram“ sa telesná výška štandardne udáva v centimetroch.

Poznámka:

Systém jednotiek váhy sa riadi podľa krajiny, v ktorej sa predáva, príp. podľa požiadaviek distribútora.

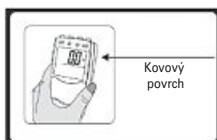
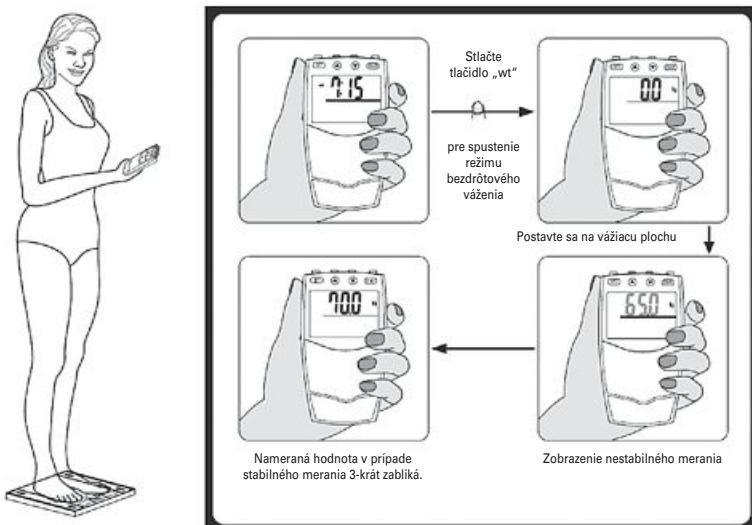
Váženie

1. Režim prenosu káblom

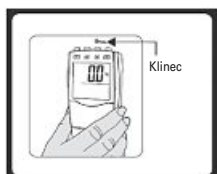


2. Režim bezdrôtového prenosu

A. Váženie v režime bezdrôtového prenosu



B. Samostatný displej nameraných hodnôt je možné magneticky upevniť na kovové povrchy.




C. Samostatný displej nameraných hodnôt je možné tiež upevniť na stenu pomocou klinca.


Režim merania tuku / vody / svalstva / kostí / kalórií

1. Nastavenie osobných parametrov

Pri uvedení do prevádzky prístroj po vložení batérií použije nasledovné továrenské nastavenia:

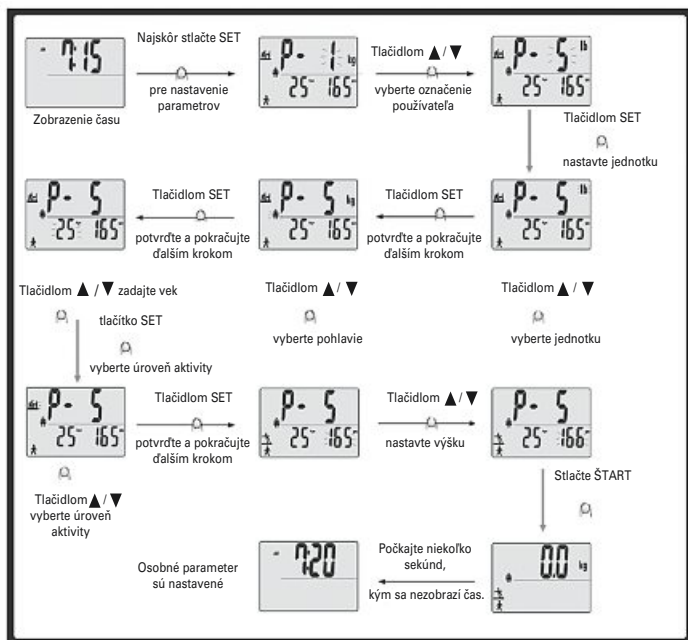
Pohlavie	Výška	Vek	Úroveň aktivity
Žena	165 cm	25	

Parametre je možné upraviť v rámci nasledovných hraničných hodnôt:

profil	pohlavie	výška	vek	stupeň aktivity
1 – 12 a hosť	Muž / žena	100 - 250 cm 3'03.5" - 8'02.5"	7 - 99	

Nastavenie osobných údajov

Príklad: Používateľ č. 5, žena, 166 cm, 26 rokov, nastaví svoje parametre nasledovne:



Upozornenie:

- Pri nastavovaní parametrov odoberte displej nameraných hodnôt.
- Počas nastavovania môžete kedykoľvek váhu vynulovať tak, že klepnete na vážiacu plochu. S meraním môžete začať hneď po zadaní / aktualizovaní parametrov.
- K dispozícii je 12 používateľských profilov a 1 profil pre hostí. Osobné údaje hosta a neukladajú.
- Údaj o veku musí byť medzi 7 a 99 rokmi. U detí vo veku 7 až 17 rokov sa na displeji zobrazí symbol dieťaťa. U dospelých vo veku 18 až 99 rokov sa zobrazí príslušný symbol.

Úroveň aktivity:

Sedavý/ úplne neaktívny: málo alebo žiadny šport



Málo aktívny: práca pri stole



Priemerne aktívny: veľa státia a chôdze



Veľmi aktívny: fyzická práca

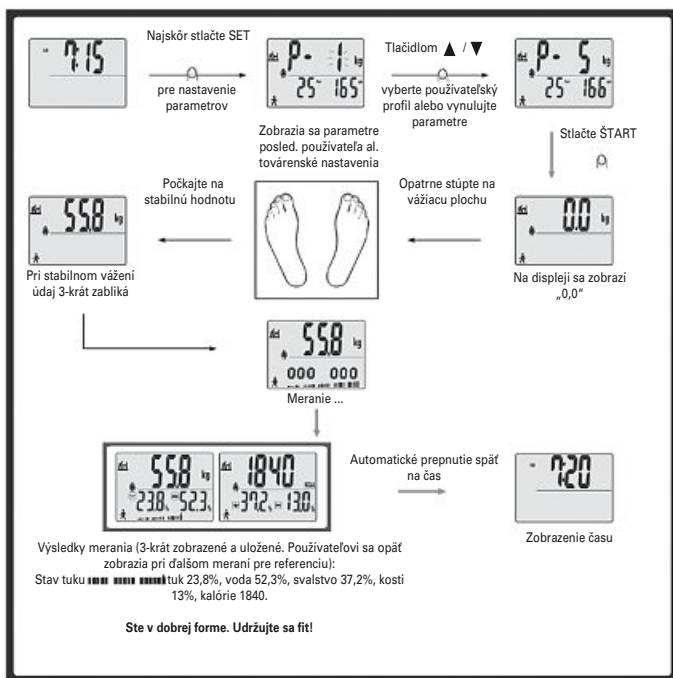


Extrémne aktívny: športovci

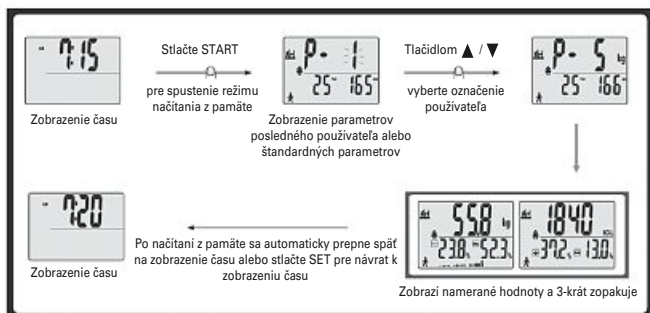


2. Prvé meranie

Aby bola zaistená presnosť merania, mali by ste si pred stúpením na váhu vyzuť topánky a vyzliecť pančuchy. Príklad: Pre používateľa č. 5, ženu, 166 cm, 26 rokov, by mohli namerané hodnoty vyzerať nasledovne:



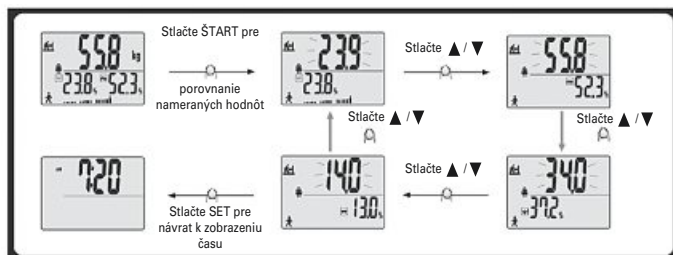
Načítanie uložených nameraných hodnôt



Poznámka: Pri hosťoch sa namerané hodnoty neukladajú.

Porovnanie nameraných hodnôt (iba stály používateľ)

Po odmeraní telesného tuku sa zobrazí aktuálny výsledok merania. Rovnako môžete stlačiť tlačidlo „START“ pre zobrazenie aktuálneho a posledného výsledku merania. Posledný výsledok bliká a zobrazuje sa v oblasti zobrazovania času. Stlačte ▲ alebo ▼, aby ste zobrazili hodnoty telesného tuku, vody, svalovej hmoty a kostí. Stlačte tlačidlo „SET“ pre prepnutie späť na zobrazenie času.



Výstražné upozornenia



Nízky stav nabitia batérie displeja nameraných hodnôt.
Prosím, vymeňte batérie.



Nízky stav nabitia batérie hlavného prístroja.
Prosím, vymeňte batérie.



Upozornenie na preťaženie
Hmotnosť osoby stojacej na vážiacej ploche prekračuje nosnosť váhy.
Zostúpte z váhy, aby ste predišli jej poškodeniu.



Upozornenie na množstvo telesného tuku
Váš telesný tuk je príliš vysoký. Dbajte na svoju výživu a viac športujte.



Opakovanie merania
Chyba pri meraní – pre získanie presného výsledku meranie opakujte.

Informácie o telesnom tuku

1. Informácie o telesnom tuku

- Hodnota telesného tuku udáva podiel tuku nachádzajúceho sa v ľudskom tele.
- Podiel tuku ľudského tela by nemal prekročiť určitú hranicu. Obezita negatívne vplyva na metabolizmus, čo môže viesť k ochoreniam. Nie bezdôvodne sa nadváha všeobecne pokladá za jednu zo základných príčin zdravotných problémov.

2. Princíp fungovania

Elektrické impulzy s určitou frekvenciou, ktoré prechádzajú ľudským telom, sú v tukovom tkanive vystavené väčšiemu odporu, ako napr. vo svaloch alebo iných tkanivách. Analýzou biologického odporu pri použití neškodného prúdu s malým počtom voltov je na základe rôzneho odporu pri prenose elektrických impulzov v tele možné určiť, aké podiely tkanív sa u danej osoby nachádzajú.

3. Zhodnotenie zdravotného stavu na základe orientačných údajov o telesnom tuku a vode

Stav	Príliš chudý	Štíhly	Normálny	Nadváha	Veľká nadváha
Čiarové zobrazenie					

Uvedené hodnoty sú iba orientačné.

Informácie o kalóriách

1. Kalórie a spotreba energie

Odporúčaná spotreba energie sa udáva v kalóriách.

Uvedená hodnota sa vzťahuje na energiu, ktorá je potrebná na zachovanie metabolizmu a pre výkon každodenných činností v závislosti od hmotnosti, výšky, veku a pohlavia.

2. Kalórie a zníženie hmotnosti

Účinnú metódu redukcie hmotnosti tvorí riadený prísun kalórií v spojení s dostatočným pohybom. Základná myšlienka je jednoduchá:

Ak pretrvávajúci prísun potravy nepostačuje na pokrytie energetických potrieb tela, toto siahne na uložené zásoby živín a tým sa zosobuje energiou. To následne vedie k úbytku telesnej hmotnosti.

Starostlivosť a údržba

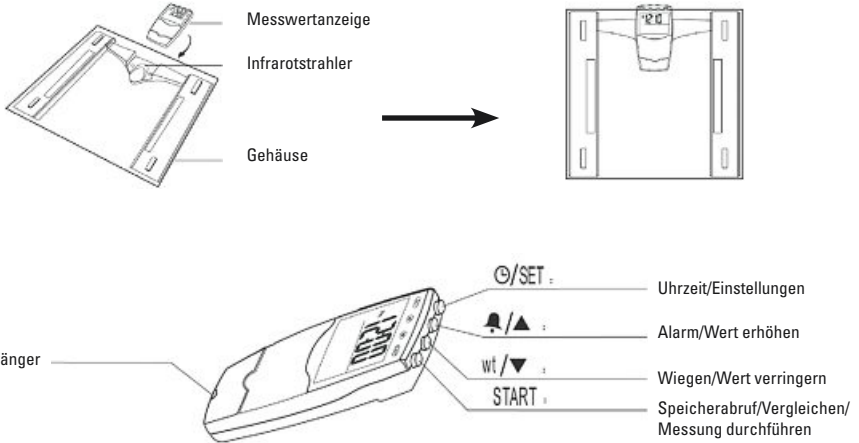
1. Na čistenie váhy použite jemne navlhčenú handričku. V žiadnom prípade váhu neponárajte do vody.
Na čistenie nepoužívajte chemické ani žieravé čistiace prostriedky.
2. Ak sa plastové časti váhy dostanú do kontaktu s tukmi, koreninami, octom alebo inou dráždivou látkou v domácnosti, ihneď ju očistite (to isté platí aj pre ovocné šťavy).
3. Váhu používajte iba na tvrdom a rovnom podklade. Váhu nekladte na koberec alebo rohož.

D Bedienungsanleitung

Sehr geehrter Kunde,

Herzlichen Glückwunsch zum Kauf der Körperfettwaage »Nina«!

Dieses Produkt ist speziell zur Überwachung von Körperfett, Körperwasser, Muskelanteil und Knochenmasse gedacht, um Veränderungen dieser Gewichtsfaktoren zu verfolgen und zudem gespeicherte Vergleichswerte zu liefern. Anhand der Analyse von Größe, Gewicht, Alter usw. ermittelt das Gerät Ihren täglichen Energiebedarf und hilft Ihnen, Ihr Idealgewicht zu erreichen oder zu halten. Bitte lesen Sie vor der Inbetriebnahme des Geräts diese Anleitung sorgfältig durch.



Hinweis:

1. Nehmen Sie zum Stellen von Uhrzeit und Alarm die separate Messwertanzeige heraus.
2. Verdecken Sie beim Wiegen im kabellosen Übertragungsmodus nicht den Infrarotstrahler und -empfänger.

Benutzerfreundliche Tipps

Während des Messvorgangs

- A. Das Gerät schaltet sich beim Betreten automatisch ein. Schenken Sie dem zunächst angezeigten Wert keine Beachtung, da der tatsächliche Wert im zweiten Wiegevorgang ermittelt wird.
- B. Ziehen Sie vor dem Wiegen stets Schuhe und Strümpfe aus, und betreten Sie das Gerät mit sauberen Füßen.
- C. Betreten Sie vorsichtig die Wiegefläche.
- D. Es empfiehlt sich, die Messung immer zur gleichen Tageszeit vorzunehmen.
- E. Nach ausgiebigem Training, strenger Diät oder bei starker Austrocknung des Körpers kann das angezeigte Ergebnis irreführend sein.
- F. Verwenden Sie die Waage nur auf hartem ebenen Untergrund. Bewegen Sie sich nicht während des Messvorgangs.
- G. Die Messdaten der folgenden Personengruppen können Abweichungen anzeigen:
 - Kinder unter 7 Jahren und Erwachsene über 99 Jahre (Waage sollte nur im normalen Wiegemodus verwendet werden).
 - Erwachsene von über 70 Jahren
 - Bodybuilder oder andere Berufssportler
- H. Das Gerät ist nicht für Personen mit folgenden Symptomen geeignet:
 - Schwangere
 - Menschen mit Ödemen
 - Dialysepatienten
 - Personen mit Herzschrittmachern oder sonstigen eingepflanzten medizinischen Geräten.

Sicherheitshinweis

- A. Die von der Körperfettwaage ermittelten Messwerte für Körperfett, Körperwasser und Muskelanteil stellen nur Richtwerte dar (und dienen nicht medizinischen Zwecken). Falls Ihr Körperfett- oder Körperwasserwert den normalen Pegel über- oder unterschreitet, sprechen Sie mit Ihrem Arzt.
- B. Verwenden Sie die Waage nicht in der Nähe starker elektromagnetischer Felder.
- C. Das Gerät könnte rutschig sein, wenn Sie es auf nassem Untergrund aufstellen. Treten Sie bei rutschiger Wiegefläche nicht auf den Rand der Waage, und achten Sie während des Wiegevorgangs auf Ihr Gleichgewicht.

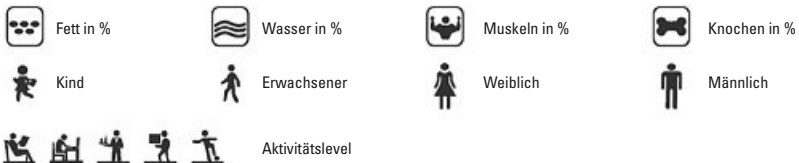
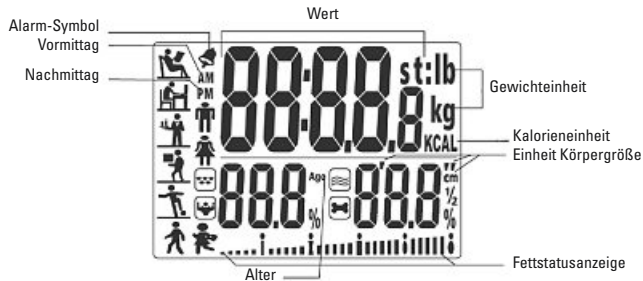
Funktionen/ Technische Daten

1. Infrarotübertragung
2. Doppelte Anzeigefunktion: Anzeige mit oder ohne Kabel
3. Automatische Rückkehr zur Anzeige der Uhrzeit im Ruhezustand
4. Mehrfachfunktion: Ermittlung von Körperfett, Körperwasser, Muskelanteil, Knochenmasse (alle in Prozent) und empfohlene Kalorienzufuhr.
5. Fünf Aktivitätslevel zur Auswahl
6. Speicherfunktion für bis zu 12 regelmäßige Benutzer und 1 Gast
7. Normaler Wiegemodus optional (ohne Parametereinstellung): Automatisches Wiegen nach Betreten und späteres Nachwiegen
8. Hinweis auf niedrigen Batteriestand und Überlastung
9. Abruf der letzten Messung; Vergleich des aktuellen Messwerts mit der letzten Messung
10. Tastentöne

Messbereichsindex

Wert Index	Tragfähigkeit	Fett in %	Wasser in %	Muskeln in %	Knochen in %	Kalorien
Anzeigebereich	180kg 400lb	4.0% ~ 60.0 %	27.5% ~ 66.0 %	20.0% ~ 56.0 %	2.0% ~ 20.0 %	
Messschritte	0,1 kg 0,2 lb	0.1%	0.1%	0.1%	0.1%	1 KCAL

LCD-Anzeige



Einlegen der Batterie



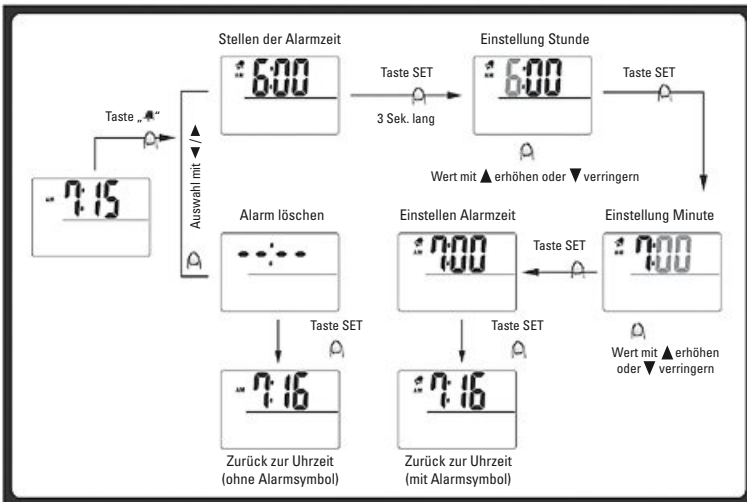
1. 4 x 1,5V-Batterien vom Typ AAA. 2 für die Waage, 2 für die Messwertanzeige.
2. Entnehmen Sie die verbrauchten Batterien (bei Bedarf mithilfe eines spitzen Gegenstandes). Legen Sie die neuen Batterien ein, indem Sie jeweils eine Seite der Batterie einlegen und dann die andere Seite nach unten drücken. (Achten Sie dabei auf die korrekte Ausrichtung der Pole.)

Stellen der Uhrzeit



Wenn die Anzeige der Waage in den Uhrzeitmodus wechselt, drücken Sie **3 Sekunden** lang die Taste **SET**.

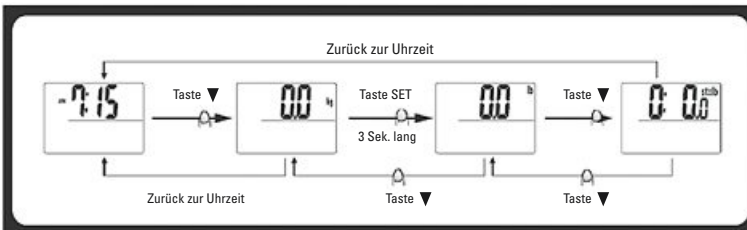
Stellen der Alarmzeit



Wenn Uhrzeit erscheint drücken Sie „A“, um Alarm zu stellen.

Einstellen der Gewichtseinheit (im normalen Wiegemodus)

Wenn auf Ihrer Waage mehrere Maßeinheiten zur Auswahl stehen (Kilogramm/ Pfund/Stone), können Sie wie folgt umschalten.



Nach dem Einstellen der gewünschten Maßeinheit schaltet sich die Waage automatisch nach 3 Sekunden ab. Die gewählte Maßeinheit ist beim nächsten Einschalten der Waage aktiviert.

- Wenn Sie die Einstellung „Pfund/Stone“ wählen, wird die Körpergröße standardmäßig in Fuß/Zoll angegeben.
- Bei der Einstellung „Kilogramm“ erfolgt die Angabe der Körpergröße standardmäßig in Zentimetern.

Anmerkung:

Das Einheitensystem der Waage richtet sich nach dem Verkaufsland oder den Anforderungen der Distributors.

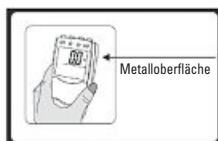
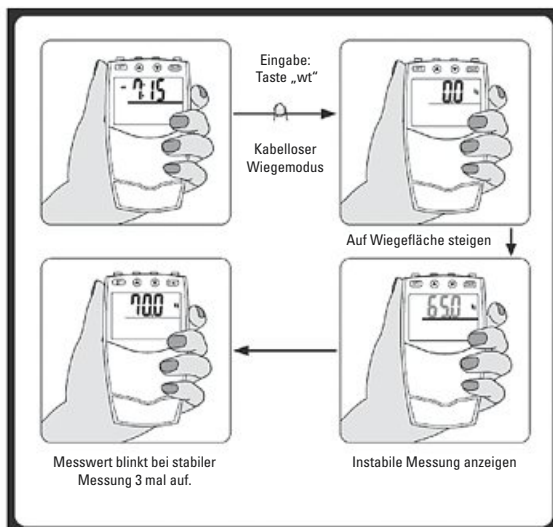
Wiegen

1. Übertragungsmodus Kabel

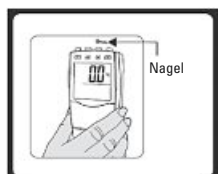


2. Übertragungsmodus Kabellos

A. Wiegen im kabellosen Übertragungsmodus



B. Die separate Messwertanzeige haftet magnetisch an Metalloberflächen.




C. Die separate Messwertanzeige lässt sich auch mit einem Nagel an der Wand befestigen.


**Fett / Wasser / Muskel / Knochen / Kalorien
Messmodus**

1. Persönliche Parameter einstellen

Bei der Inbetriebnahme des Geräts nach dem Einlegen der Batterien verwendet das Gerät die folgenden werkseitigen Einstellungen:

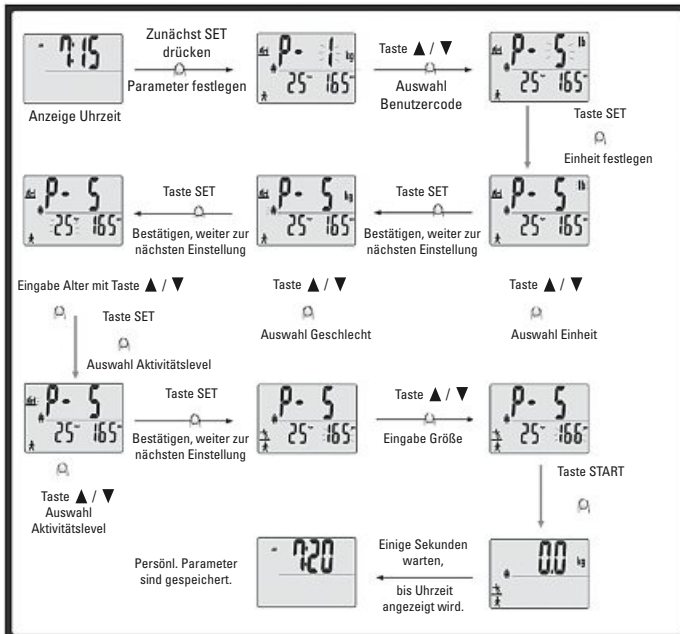
Geschlecht	Größe	Alter	Aktivitätslevel
Weiblich	165 cm	25	

Die Parameter können innerhalb folgender Grenzwerte angepasst werden:

Profil	Geschlecht	Größe	Alter	Aktivitätslevel
1 - 12 und Gast	Männlich / Weiblich	100 - 250 cm 3'03.5" - 8'02.5"	7 - 99	

Einstellen der Personenangaben

Beispiel: Benutzer Nr. 5, weiblich, 166 cm, 26 Jahre alt, legt ihre Parameter wie folgt fest:



Hinweis:

- Entnehmen Sie zur Parametereinstellung die Messwertanzeige.
- Sie können während des Einstellvorgangs jederzeit die Waage auf Null zurücksetzen, indem Sie die Wiegefläche antippen. Sie können Messungen gleich nach der Festlegung/Aktualisierung der Parameter beginnen.
- Es gibt 12 Benutzerprofile und zusätzlich 1 Profil für Gastbenutzer. Die Personenangaben des Gastes werden nicht abgespeichert.
- Die Altersangabe muss zwischen 7 und 99 liegen. Bei Kindern im Alter von 7 bis 17 Jahren, erscheint auf der Anzeige ein Kind-Symbol. Bei Erwachsenen im Alter von 18 bis 99 Jahren erscheint ein entsprechendes Symbol.

Aktivitätslevel:

Sitzend/ gar nicht aktiv: wenig oder kein Sport



wenig aktiv: Schreibtischtätigkeit



Mäßig aktiv: Viel stehen und gehen



Sehr aktiv: Körperl. Arbeit



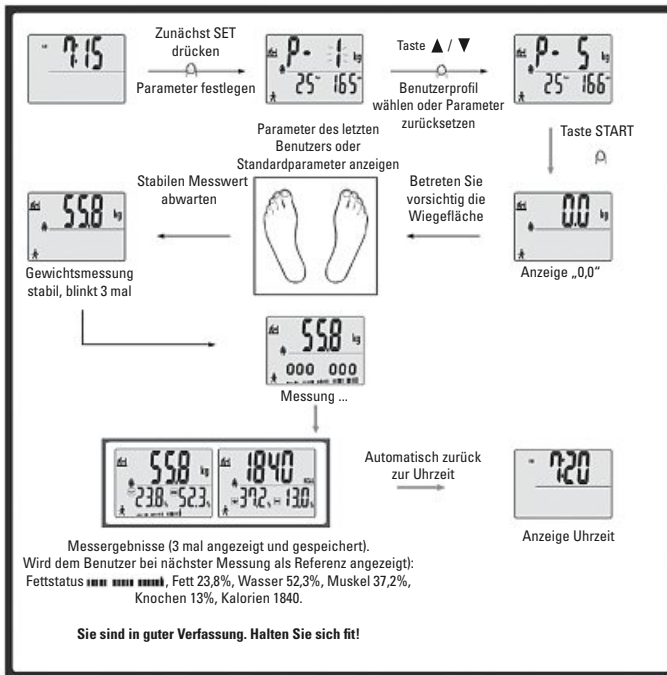
Extrem aktiv: Sportler



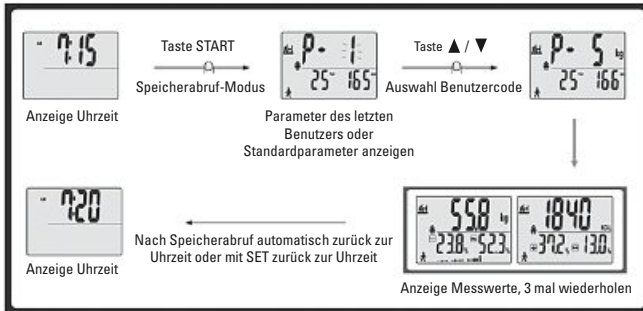
2. Erste Messungen

Um die Messgenauigkeit sicherzustellen, sollten Sie Ihre Schuhe und Strümpfe ausziehen, bevor Sie auf die Waage steigen.

Beispiel: Für Benutzer Nr. 5, weiblich, 166 cm, 26 Jahre alt, könnten die Messwerte so aussehen:



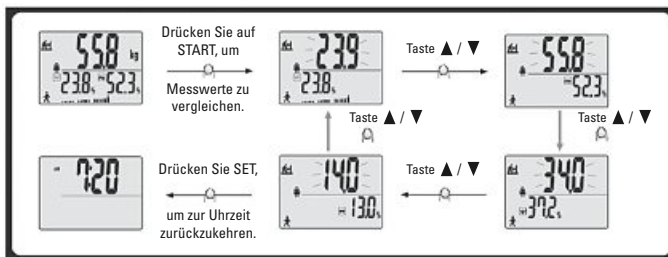
Aufrufen gespeicherter Messwerte



Anmerkung: Für Gastbenutzer werden keine Messwerte archiviert.

Vergleichen der Messwerte (nur Stammbenutzer)

Nach der Messung des Körperfetts wird das aktuelle Messergebnis angezeigt. Sie können auch **START** drücken, um das aktuelle und das letzte Messergebnis aufzurufen. Das letzte Ergebnis blinkt und wird im Uhrzeitbereich angezeigt. Drücken Sie auf **▲** oder **▼**, um jeweils die Messwerte für Körperfett, Körperwasser, Knochenmasse und Muskelanteil aufzurufen. Drücken Sie **SET**, um zurück zur Uhrzeit zu gelangen.



Warnhinweise



Niedriger Batteriestand der Messwertanzeige.
Bitte Batterie austauschen.



Niedriger Batteriestand des Hauptgeräts.
Bitte Batterie austauschen.



Überlastungshinweis
Das Gewicht der Person auf der Wiegefläche übersteigt die Tragfähigkeit der Waage.
Steigen Sie von der Waage, um eine Beschädigung zu vermeiden.



Hinweis auf hohen Körperfettwert
Der Körperfettwert ist zu hoch. Achten Sie auf Ihre Ernährung, und treiben Sie mehr Sport.



Messwiederholung
Messfehler – wiederholen Sie die Messung, um ein genaues Ergebnis zu erhalten.

Info zum Körperfettwert

1. Info zum Körperfettwert

- Der Körperfettwert misst den Fettanteil des menschlichen Körpers.
- Der Fettanteil des menschlichen Körpers sollte ein bestimmtes Maß nicht überschreiten. Überfettung wirkt sich nachteilig auf den Stoffwechsel aus und kann zu Erkrankungen führen. Nicht ohne Grund gilt Übergewicht allgemein als eine der Grundursachen für Gesundheitsprobleme.

2. Funktionsweise

Elektrische Impulse einer bestimmten Frequenz, die durch den menschlichen Körper übertragen werden, sind bei Fettgewebe einem höheren Widerstand ausgesetzt als bei Muskel- oder anderem Gewebe. Durch Analyse des biologischen Widerstands unter Verwendung einer harmlosen Niedervoltströmung lässt sich anhand des unterschiedlichen Übertragungswiderstands der elektrischen Impulse im Körper feststellen, welche Gewebeanteile bei der jeweiligen Person vorliegen.

3. Einschätzen der Gesundheit anhand von Körperfett-/Körperwasserrichtwerten

Im Anschluss an den Wiegevorgang können Sie die eigenen Messwerte anhand des folgenden Bewertungsdiagramms einordnen:

Status	Zu mager	Schlank	Normal	Übergewichtig	Stark übergewichtig
Säulenanzeige					

Die vorstehenden Angaben dienen lediglich als Richtwerte.

Informationen zur Kalorienangabe

1. Kalorien und Energieverbrauch

Der empfohlene Energieverbrauch wird in Kalorien angegeben.
Der angegebene Wert bezieht sich auf die Energie, die zur Aufrechterhaltung des Stoffwechsels und der Alltagstätigkeiten je nach Gewicht, Größe, Alter und Geschlecht erforderlich ist.

2. Kalorien und Gewichtsabnahme

Eine wirksame Methode, Gewicht zu reduzieren, besteht in einer geregelten Kalorienzufuhr in Verbindung mit ausreichend Bewegung. Der zugrundeliegende Gedanke ist einfach: Wenn die fortlaufende Nahrungszufuhr nicht ausreicht, den Energiebedarf des Körpers zu decken, greift dieser auf die gespeicherten Nährstoffreserven zurück und versorgt sich so mit Energie. Das wiederum führt zu Gewichtsverlust.

Pflege und Wartung

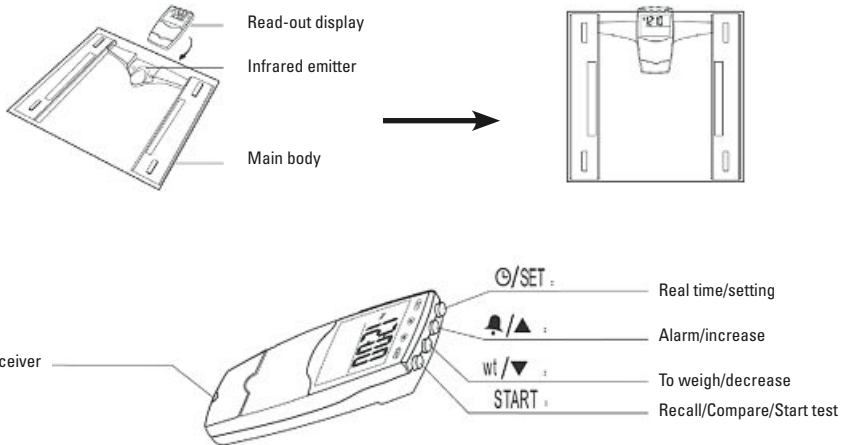
1. Reinigen Sie die Waage mit einem leicht angefeuchteten Tuch. Tauchen Sie die Waage keinesfalls in Wasser ein. Verwenden Sie weder chemische noch ätzende Reinigungsmittel.
2. Wenn die Kunststoffteile der Waage mit Fetten, Würzmitteln, Essig oder anderen reizenden Haushaltssubstanzen in Berührung kommen, reinigen Sie diese am besten sofort (das Gleiche gilt auch für Fruchtsäfte).
3. Verwenden Sie die Waage nur auf hartem ebenen Untergrund.
Stellen Sie die Waage nicht auf Teppichen oder Matten auf.

GB Operating Instructions

Dear Customer,

Welcome to use „Nina“ Body Fat Scale.

This product is specially designed to test body fat/hydration/muscle/bone, help keep a close eye on the daily change of your body fat, hydration, muscle, bone and weight, providing information for your reference. Base on the analysis of your height, weight and age etc., it tells your daily energy requirement, and helps control your weight. Please read this instruction carefully before use.



Note:

1. Please take out the read-out display when setting time and alarm
2. Please do not cover the infrared emitter and receiver when weighing under wireless transmission mode.

User-friendly Tips

1. During Measuring

- A. The device is designed to allow auto step on. Please always ignore the first reading and only start taking effective record from the second time weighing.
- B. Always remove your shoes and socks, wipe clean your feet before using.
- C. Step on the weighing platform gently.
- D. It is advisable to take measurement at the same time of the day.
- E. Measured result could be misleading after intensive exercise, excessive dieting or under extreme dehydration condition.
- F. Always weigh / use the scale on a hard and flat surface. When you are measuring, please keep still.
- G. The measured data of the following people may have deviation:
 - Children under 7 or adult over 99 (can only use the device under normal weighing mode)
 - Adult over 70
 - Body building athletes or other occupational athletes.
- H. People with the following conditions should not use the device:
 - Pregnant women
 - Those with symptom of edema
 - Those on dialysis treatment
 - Those who use heart pacemaker or with other implanted medical device.

2. Safety Warning

- A. The Fat% Hydration% Muscle% content evaluated by the Fat Monitor Scale is only for reference (not for medical purpose). If your Fat% Hydration% content is over/below normal level, please consult your doctor for more advice.
- B. Keep away from strong electro-magnetic field when using the scale.
- C. It could be slippery if you weigh on a wet surface. Moreover, if the weighing platform surface is glazed, never step on the edge of the scale and do keep balance during your weighing.

Features / Specifications

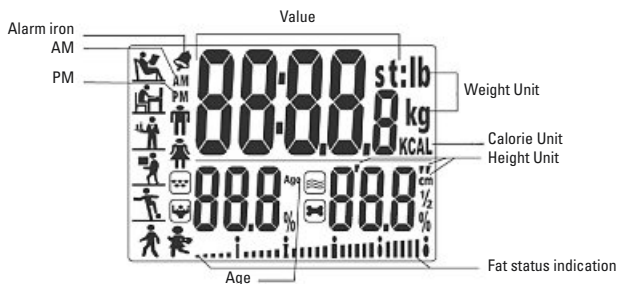
1. Infrared transmission
2. Dual display feature: wired red-out display or wireless read-out display
3. Auto return to real time clock if no operation

4. Multifunction: test body fat %, body hydration %, body muscle %, body bone % and suggest calorie intake requirement.
5. Five activity levels selectable
6. Built-in memorizer for 12 family users and 1 guest user
7. Optional normal weighing mode (bypassing parameter setting): Auto step on weighing and consecutive add-on weighing
8. Low battery and overload indication.
9. Last immediate memory recall; compare current weight reading to the last record
10. Keypad tone

Performance Index

Item Index	Weighing Capacity	Fat%	Hydration	Muscle%	Bone%	Calorie
Index Range	180kg 400lb	4.0% ~ 60.0 %	27.5% ~ 66.0 %	20.0% ~ 56.0 %	2.0% ~ 20.0 %	
Division	0,1 kg 0,2 lb	0.1%	0.1%	0.1%	0.1%	1 KCAL

LCD Display



Fat%



Hydration%



Muscle%



Bone%



Child



Adult



Female



Male



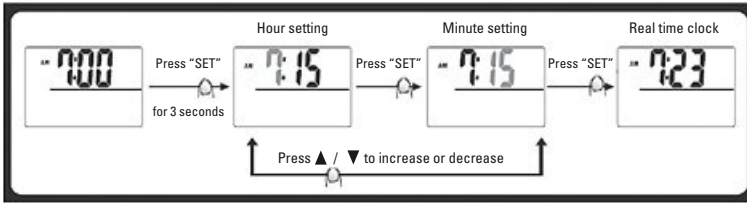
Activity level

To install battery



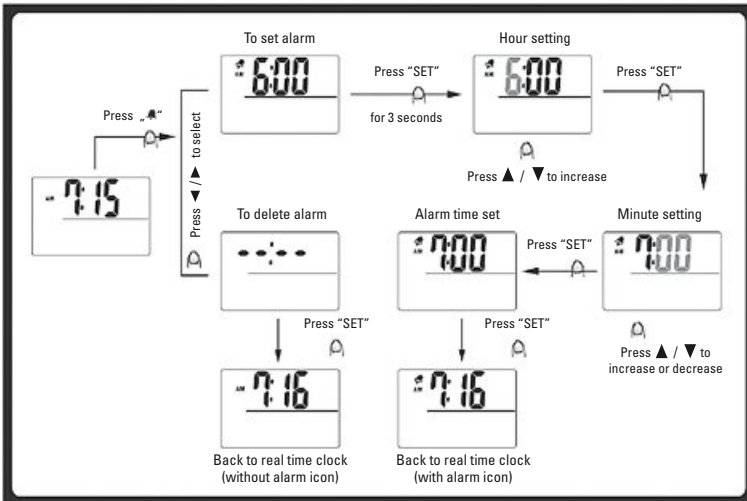
1. Powered by 4 x 1.5V AAA batteries. 2 for scale, 2 for read-out display.
2. Take out used batteries, with the aid of a sharp object if needed. Install new batteries by putting one side of the battery down first and press down the other side. (Observe the polarity)

To set real time clock



When scale displays real time, press "SET" for 3 seconds to set time.

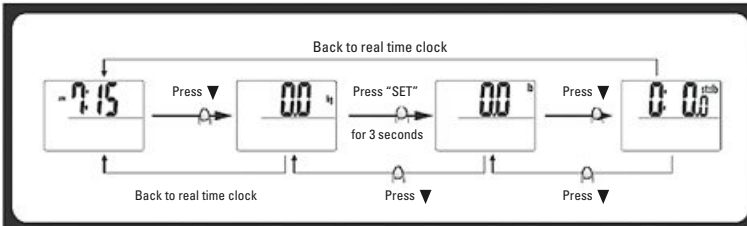
To set alarm



When scale displays real time, press "🔔" to start setting alarm.

To set weight unit (Under normal weighing mode)

If your scale is available (or applicable) in kg/lb/st, you can set to the one you prefer as follow.



After selecting the preferred unit, the scale will be auto-off after 3 seconds. Selected weight unit will be activated when the scale is turned on again.

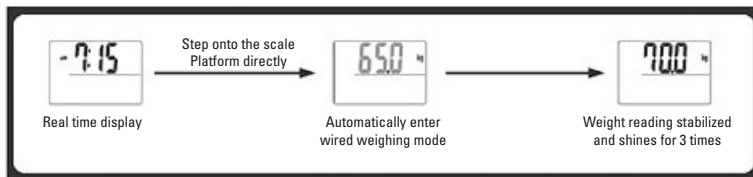
- When setting lb/st as weight unit, the default height unit is feet/inch;
- When setting kg as weight unit, the default height unit is cm.

Remark:

The unit system of scale depends on sales destination or the requirement of distributor.

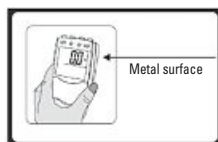
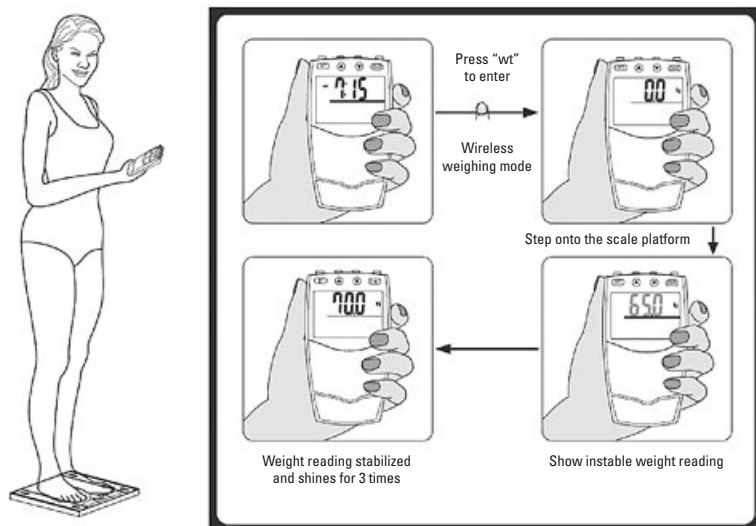
To weigh

1. Wired transmission mode



2. Wireless transmission mode

A. To weigh under wireless transmission mode



B. You can weigh with read-out display adsorbed to metal surface.




C. You can weigh with read-out display hanged on a nail on the wall.


**Fat / Hydration / Muscle / Bone / Calorie
Measuring Mode**

1. Setting personal parameters

At the first time when you install battery and switch on, all default parameter are set as follow:

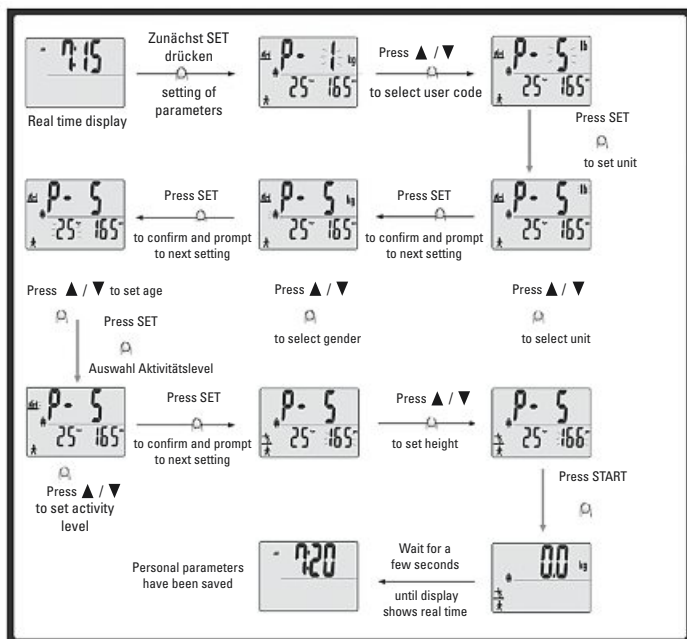
Gender	Height	Age	Activity level
Female	165 cm	25	

Parameters can be set in the following range:

Memory	Gender	Height	Age	Activity level
1 – 12 and VIP	Male / Female	100 - 250 cm 3'03.5" - 8'02.5"	7 - 99	

Parameter setting

Example: the 5th user, female, 166cm, 26 years old can set her parameters as follow:



Note:

- When setting parameters, please take out the read-out display
- During the parameter-setting, you can always tap on the weighing platform any time to set the scale to zero-point. You can start measuring based on the parameters just set/updated into the scale.
- It has 12 user codes for family users, and 1 user code for guest user. The personal data of guest user cannot be memorized.
- The setting range of age should be from 7 to 99. For child aged from 7 to 17, LCD will display the icon of Child. For adult aged from 18 to 99, LCD will display the icon of Adult.

Activity level:

Sedentary/very inactive: little or no exercise



Light activity: Mental workers



Moderate activity: always stand or walk



Very active: Manual workers



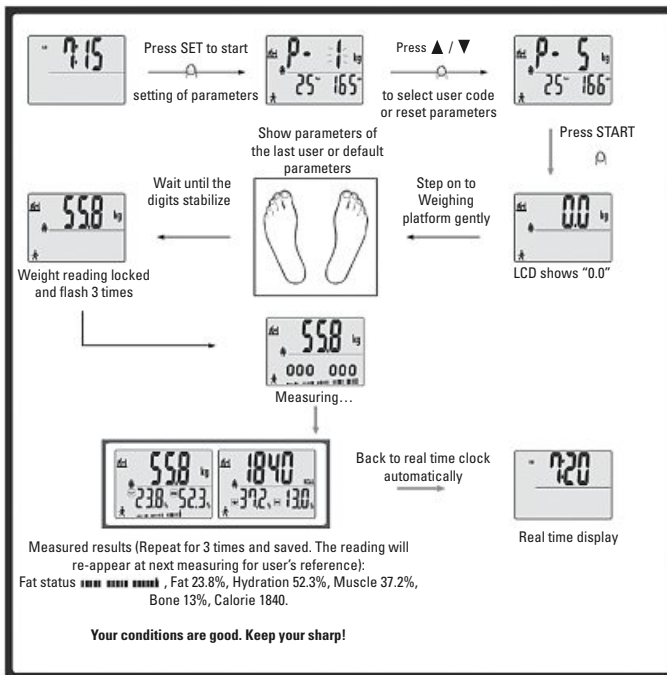
Extremely active: athletes



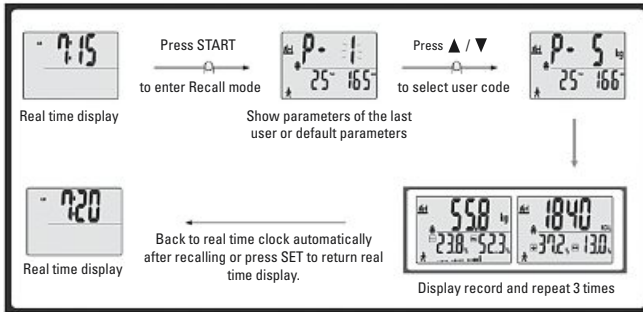
2. To Start Measuring

To ensure accuracy, please remove your shoes & socks before stepping on.

Example: the 5th user, female, 166cm, 26 years old can measure as follow:



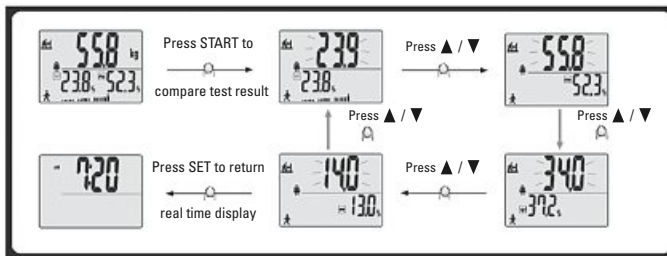
To recall test record



Remark: no record for guest user

To compare test result (for family users only)

After body fat measuring, LCD shows current test result. Meanwhile you can press START to view current test result and last test result. Last result will be displayed in the real time display zone and flash. Press ▲ or ▼ to view current and last body fat, body hydration, body bone, and body muscle result respectively. Press SET to return real time display.



Warning Indications



Low battery power for read-out display.
Please replace battery.



Low battery power for main unit.
Please replace battery.



Over-load Indication
The weighing subject on the platform exceeds the maximum capability of scale.
Please step off to avoid damage.



High Fat% Indication
The Fat% is too high. Please watch your diet and do more exercise.



Re-test
Error exists, please re-test to get the correct result.

About Fat%

1. About Fat%

- Fat% is an index % of fat content in human body.
- The fat content in human body is of a certain level, overabundance of fat will bring bad effects on metabolism, thereby, various illnesses may invade. Here goes an old saying, " Obesity is hotbed of illness ".

2. Working Principles

As electrical signal of certain frequency transmits through human body, the impedance of fat is stronger than that of muscle or other human tissues. Through the use of biological resistance analysis, this product will pass a safe frequency of low voltage electrical current through human body, thus, the Fat% will be reflected according to the resistance differences when the electrical signal transmitting through human body.

3. Fat / Hydration Content Fitness Assessment Chart

After your weighing, you can use the following Assessment Chart for reference:

Status	Too lean	Lean	Normal	Fat	Too fat
Key Line Indication					

The above information is only for reference

About Calorie

1. Calorie & Energy Consumption

Calorie: Energy Unit

The data reading indicates the energy you need to sustain the daily metabolism and ordinary activities required for your weight, height, age and sex.

2. Calorie & Losing Weight

Control the calorie intake combined with proper exercise is an effective way to lose weight. This is a very simple theory.

As the daily energy intake cannot support the energy consumption of the human body, the saccharide and fat stored inside will decompose and provide energy to human body. That leads to weight loss.

Cleaning & Maintenance

1. Use a slightly damp soft fabric to wipe clean the scale. DO NOT immerse it into water. Any use of chemical or corrosive detergent is not acceptable.
2. If the plastic components of the scale contacts with grease, spicy sauce, vinegar or other irritating substance, please clean it at once (Please keep the scale away from any fruit juice).
3. Always weight / use the scale on a hard and flat surface. DO NOT use on carpets or mats.

hama[®]

Hama GmbH & Co KG
D-86651 Monheim/Germany
www.hama.com