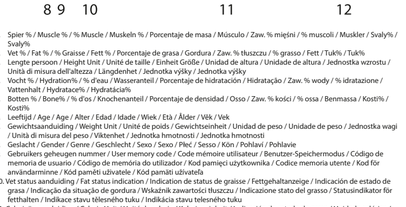
TRISTAR

EN INSTRUCTION MANUAL
NL GEBRUIKSAANWIJZING
FR MODE D'EMPLOI
DE BEDIENUNGSANLEITUNG
ES MANUAL DE USUARIO
PT MANUAL DE UTILIZADOR
PL INSTRUKCJA OBSŁUGI
IT MANUALE UTENTE
SV BRUKSANVISNING
CS NÁVOD NA POUŽITÍ
SK NÁVOD NA POUŽITIE

PARTS DESCRIPTION / ONDERDELENBESCHRIJVING / DESCRIPTION DES PIÈCES / TEILEBESCHREIBUNG / DESCRIPCIÓN DE LAS PIEZAS / DESCRIÇÃO DOS COMPONENTES / OPIS CZĘŚCI / DESCRIZIONE DELLE PARTI / BESKRIVNING AV DELAR / POPIS SOUČÁSTÍ / POPIS SÚČASTÍ

FIGURE 1. / FIGUUR 1. / IMAGE 1. / ABBILDUNG 1. / FIGURA 1. / FIGURE 1. / RYSUNEK 1. / FIGURA 1. / FIGURE 1. / OBRÁZOK 1. / OBRÁZOK 1.



1. Spier % / Muscle % / % Muscle / Muskeln % / Porcentaje de masa / Músculo / Zaw. % mięśni / % muscoli / Muskler / Svalyfs / Svalyfs
2. Vet % / Fat % / % Graisse / Fett % / Porcentaje de grasa / Gordura / Zaw. % tłuszczu / % grasso / Fett / Tukfs / Tukfs
3. Lengte persoon / Height Unit / Unité de taille / Einheit Größe / Unidad de altura / Unidade de altura / Jednostka wzrostu / Unità di misura dell'altezza / Längdenhet / Jednotka výšky / Jednotka výšky
4. Vocht % / Hydration% / % d'eau / Wasseranteil / Porcentaje de hidratación / Hidratação / Zaw. % wody / % idratazione / Vattenhalt / Hydratace% / Hydratácia%
5. Botten % / Bone% / % d'os / Knochenanteil / Porcentaje de densidad / Osso / Zaw. % kości / % ossa / Benmassa / Kostfs / Kostfs
6. Leeftijd / Age / Age / Alter / Edad / Idade / Wiek / Età / Ålder / Vek / Vek
7. Gewichtseenheid / Weight Unit / Unité de poids / Gewichtseinheit / Unidad de peso / Unidade de peso / Jednostka wagi / Unità di misura del peso / Viktenhet / Jednotka hmotnosti / Jednotka hmotnosti
8. Geslacht / Gender / Genre / Geschlecht / Sexo / Sexo / Płeć / Sesso / Kön / Pohlavi / Pohlavie
9. Gebruikers gebruiksnummer / User memory code / Code mémoire utilisateur / Benutzerspeichermodus / Código de memoria de usuario / Código de memória do utilizador / Kod pamięci użytkownika / Codice memoria utente / Kod för användarminne / Kód paměti uživatele / Kód pamäti užívateľa
10. Vet/atleen aanduiding / Fat status indication / Indication de status de graisse / Fettgehaltanzeige / Indicación de estado de grasa / Indicação da situação de gordura / Wskaźnik zawartości tłuszczu / Indicazione stato del grasso / Statusindikator för fetthalten / Indikace stavu tělesného tuku / Indikácia stavu telesného tuku
11. Calorieën aanduiding / Calorie Unit / Unité de calorie / Kalorieneinheit / Indicación de estado de grasa / Unidade calórica / Jednostka kalorii / Unità di misurazione delle calorie / Kalorienhet / Jednotka energie / Jednotka energie
12. Calorieën aanduiding / Calorie Unit / Unité de calorie / Kalorieneinheit / Indicación de estado de grasa / Unidade calórica / Jednostka kalorii / Unità di misurazione delle calorie / Kalorienhet / Jednotka energie / Jednotka energie

www.tristar.eu

Tristar Europe B.V. | Jules Verneweg 87
5015 BH Tilburg | The Netherlands

EN Instruction manual

SAFETY INSTRUCTIONS

- By ignoring the safety instructions the manufacturer can not be hold responsible for the damage.
- Please read the instruction manual carefully before using the device. Please keep these instructions, the guarantee certificate, the sales receipt and, if possible, the carton with the inner packaging.
- This appliance is not intended to be used by persons (including children) with reduced physical, sensory or mental capabilities, or lack of experience and knowledge, unless they have been given supervision or instructions concerning the use of the appliance by a person that is responsible for their safety.
- To protect children against the dangers of electrical appliances, please make sure that you never leave the appliance unattended. Therefore you have to select a storage place for the appliance where children are not able to grab it. Make sure that the cable is not hanging in a downward position.
- This appliance is only to be used for household purposes and only for the purpose it is made for.
- The appliance must be placed on a stable, level surface.
- All repairs should be made by a competent qualified repair service(*).
- Handle the balance with care, as it is a precise measuring instrument. Do not drop it or jump on it.
- Do not load the appliance with more than 180kg to avoid damaging the device.
- If the scales are carried or not going to be used, please store them only in a horizontal position.
- The body fat analysis scale is not suitable for the following persons:
  - Children under 10 years and adults over 85 years
  - Persons with symptoms of fever, oedema, or osteoporosis
  - Persons undergoing treatment for dialysis
  - Persons who use a pacemaker
  - Persons who take cardiovascular medication
  - Pregnant women
  - Sportspersons who perform over 5 hours of intensive sporting activities each day
  - Persons with a heartbeat lower than 60 beats/minute

Batteries

- Do not expose the battery to high temperatures or direct sunlight. Never throw batteries into the fire. There is a danger of explosion!
- Keep batteries away from children.They are not a toy!
- Do not open the batteries by force.
- Avoid contact with metallic objects.(Rings, nails, screws et cetera)there is a danger of short-circuiting!
- As a result of a short-circuit batteries may heat up consider-ably or even catch fire.this may result in burns.
- For your safety the battery poles should be covered with adhesive strips during transport.
- If a battery leaks, do not rub your eyes with your hands. If in contact with the liquid, the hands should be washed thoroughly and eyes rinsed out with clear water, if symptoms persist please consult a doctor.

PARTS DESCRIPTION

1. Contact surface
2. Display
3. On/set button
4. Up button
5. Down button
6. Start button

BEFORE THE FIRST USE

- Take the appliance and accessories out the box. Remove the stickers, protective foil or plastic from the device.
- Always weigh/use the scale on a hard and flat surface. When you are measuring, please keep still.
- It is advisable to take measurement at the same time of the day and at the same place.
- Step on the weighing platform gently and when you are measuring, please keep still.
- The device can only function correctly if you stand on the contact surface with bare, dry feet!
- The main principle of this device is based on the measurement of the resistance when a little harmless current flows through the body. In order to determine the actual body data, the device leads a weak, unnoticeable electric signal through your body.
- This signal is generally safe! However, please read our special safety instructions!
- The method of measurement is referred to as "bioelectric impedance analysis" (BIA), a factor which is based on the relationship between lean body mass and body fat. Various factors influence the bioelectric impedance (height, actual datum, gender, body weight).
- There are heavy persons with a well-balanced percentage between fat and muscle mass, and there are seemingly slim persons with significantly high body fat values, fat is a factor that puts serious strain on the body, in particular the cardio-vascular system. Therefore, controlling both values (fat and weight) is a prerequisite for health and fitness.

USE

Weighing Function

- Place the scale on a hard, flat surface (avoid carpets). An uneven floor contributes to inaccurate measuments.
- Stand on the scales with both feet. The device switches on automatically.
- Distribute your weight equally and wait for the scale to determine your weight.
- The digits on the display will flash before your exact weight will be shown.
- In order to extend the battery life, the device will automatically turn off 10 seconds after you have stepped off the scale.

Saving Personal Date

- The scales default values that you can change, as described below:
- Carry out the following steps in sequence and within a few seconds, otherwise the device will automatically cancel the input mode.
- Press the Select SET. The memory space will flash on the display (P0). Confirm the setting by pressing SET or select another memory space by pressing the UP/DOWN button and then SET to go to the next setting.
- The symbol for"male" or "female" will flash. Confirm the setting by pressing SET or use the UP/DOWN button to choose the symbol for your gender and then press SET to go the next setting.
- The height setting will flash. Select your height by pressing the UP or DOWN button. Holding down one of the buttons will accelerate the process. Confirm your entry by pressing SET.
- The birthyear setting will flash. Select your age by pressing the UP or DOWN button. Holding down one of the buttons will accelerate the process. Confirm your entry by pressing START.

Weigh-on based on personal settings

- The device can only function correctly if you stand on the device with bare,dry feet. If necessary wipe the contact surface to improve the results.
- Due to the significant fluctuation of body fat the optimal testing time is between 6 p.m. And 8 p.m, since the body fat remains very constant during this period of time.
- Step on the SET button, the user number will flash (P0-P12). Use the UP/DOWN button to select your pretest data.
- Holding similar te weranderen. Bevestig de instelling door op de toets SET te drukken.
- Firstly your weight will flash on the display.
- After a few seconds, the following results will be shown:

ABOUT FAT, HYDRATION AND CALORY

Fat % and hydration %

- The fat% is a measure % 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.Please consult your doctor for more advice.
- The hydration % is an index of hydration in a human body. A to high or to low percentage is bad for your health, please advice your doctor Fat/hydration content depends on sex/age/height.
- After your weighing, you can see the following assessment charts for reference: Fig. 1

Chart age to 30 years

Fat % Female	Hydration % Female	Fat % Male	Hydration % Male	Status	Key line indication
4.0-16.0	66.0-57.8	4.0-11.0	66.0-61.2	Too lean				
16.1-20.5	57.5-54.7	11.1-15.5	61.1-58.1	Lean						
20.6-25.0	54.6-51.6	15.6-20.0	58.0-55.0	Normal								
25.1-30.5	51.5-47.8	20.1-25.5	54.9-51.9	Fat										
30.6-60.0	47.7-27.5	24.6-60.0	51.8-27.5	Total												

Chart age above 31 years

Fat %Female	Hydration % Female	Fat %Male	Hydration%Male	Status	Key line indication
4.0-20.0	66.0-55.0	4.0-15.0	66.0-58.4	Too lean				
20.1-25.0	54.9-51.6	15.1-19.5	58.3-55.3	Lean				
25.1-30.0	51.8-48.1	19.6-24.0	55.2-52.3	Normal						
30.1-35.0	48.0-44.7	24.1-28.5	52.2-49.2	Fat								
35.1-60.0	44.6-27.5	28.6-60.0	49.1-27.5	Totat										

The above information is only for reference

Calorie: The data reading indicates the energy you need to sustain the daily metabolism and ordinary activities required for your weight, height, age and gender.
Key set if an error message appears on the display, wait until the device is turned off. Turn it on again to restart the operation. If the error display appears for the second time, take the batteries out of the battery compartment for 10 seconds.
Lo: The battery is nearly empty, replace the battery.
Err: Over load indication. The weight subject on the platform exceeds the maximum capicity of scale please step off to avoid damage.
Err-1: Low fat percentage is to low.

Err-h: High fat percentage is to high.
C: Error, please re-test to get the correct result.

CLEANING AND MAINTENANCE

- Do not immerse the appliance in water or any other liquid.
- Clean the appliance with a damp cloth. Never use harsh and abrasive cleaners, scouring pad or steel wool, which damages the device.

GUARANTEE

This product is guaranteed for 24 months granted. Your warranty is valid if the product is used in accordance to the instructions and for the purpose for which it was created. In addition, the original purchase (invoice, sales slip or receipt) is to be submitted with the date of purchase, the name of the retailer and the item number of the product.
For the detailed warranty conditions, please refer to our service website: www.service.tristar.eu

GUIDELINES FOR PROTECTION OF THE ENVIRONMENT

This appliance should not be put into the domestic garbage at the end of its durability, but must be offered at a central point for the recycling of electric and electronic domestic appliances. This symbol on the appliance, instruction manual and packaging puts your attention to this important issue. The materials used in this appliance can be recycled. By recycling of used domestic appliances you contribute an important push to the protection of our environment. Ask your local authorities for information regarding the point of recollection.

NL Gebruiksaanwijzing

VEILIGHEIDSVOORSCHRIFTEN

- Als de veiligheidsinstructies niet worden opgevolgd, kan de fabrikant niet verantwoordelijk worden gesteld voor schade die daar eventueel het gevolg van is.
- Lees de gebruiksaanwijzing aandachtig door voordat u het apparaat voor het eerst gebruikt. Bewaar de gebruiksaanwijzing, het garantiecertificaat, de verkoopbon en indien mogelijk de kartonnen doos met de binnenste verpakking om deze indien nodig later te kunnen raadplegen.
- Dit apparaat is niet bedoeld voor gebruik door personen (waaronder kinderen) met verminderde lichamelijke, zintuiglijke of geestelijke vermogens, of die gebrek aan ervaring of kennis hebben, tenzij iemand die verantwoordelijk is voor hun veiligheid toezicht op hen houdt of hun heeft uitgelegd hoe het apparaat dient te worden gebruikt.
- Om kinderen te beschermen tegen de gevaren van elektrische apparatuur mag u ze nooit zonder toezicht bij het apparaat laten. Selecteer daarom een plek voor uw apparaat op dusdanige wijze dat kinderen er niet bij kunnen. Zorg ervoor dat het snoer niet naar beneden hangt.
- Dit apparaat is alleen voor huishoudelijk gebruik en voor het doel waar het voor bestemd is.
- Het apparaat moet worden geplaatst op een stabiele, vlakke ondergrond.
- Reparaties dienen te geschieden door een bekwame gekwalificeerde dienst(*).
- Behandel de weegschaal met zorg, het een precisie-meetapparaat. Laat het apparaat niet vallen en er niet op springen.
- Het apparaat met maximaal 180kg belasten om schade aan de weegschaal te voorkomen.
- Als de weegschaal wordt verplaatst of niet wordt gebruikt, uitsluitend in de horizontale positie bewaren.
- De lichaamsvetweegschaal is niet geschikt voor de volgende personen:
  - Kinderen jonger dan 10 jaar en volwassenen ouder dan 85 jaar
  - Personen met symptomen van koorts, oedeem of osteoporose
  - Personen die in behandeling zijn voor dialyse
  - Personen die een pacemaker gebruiken
  - Personen die cardiovasculaire medicatie nemen
  - Zwangere vrouwen
  - Sporters die dagelijks meer dan 5 uur intensief sporten
  - Personen met een hartslag van minder dan 60 slagen/minuut

Batterijen

- Stel batterijen niet bloot aan hoge temperaturen of direct zonlicht. Gooi batterijen nooit in open vuur. Er bestaat gevaar voor een explosie!
- Houd batterijen uit de buurt van kinderen. Batterijen zijn geen speelgoed!
- De batterijen niet proberen te demonteren.
- Vermijd contact met metalen voorwerpen (ringen, spijkers, schroeven, etc.) om gevaar van kortsluiting te voorkomen!
- Door kortsluiting kunnen batterijen heet worden of zelfs ontvlammen. Dit kan brandwonden veroorzaken.
- Voor uw veiligheid moeten de contactpunten tijdens vervoer met plakstrips worden afgedekt.
- Als een batterij lekt, geen contact maken met de vloeistof en de huid en ogen grondig wassen met schoon water. Als de symptomen aanhouden, een arts raadplegen.

ONDERDELENBESCHRIJVING

1. Contactoppervlak
2. Scherm
3. Aan/instellingen knop
4. Hoger-toets
5. Lager-toets
6. Start knop

VOOR HET EERSTE GEBRUIK

- Haal het apparaat en de accessoires uit de doos. Verwijder eventuele stickers, beschermfolie of plastic van het apparaat.
- Plaats uw weegschaal altijd op een vlak hard en plat oppervlak. Wanneer u weegt, dient u stil te blijven staan.
- Voor een optimaal en consistent meetresultaat dient u de weegschaal altijd op dezelfde plaats en tijdstip te gebruiken.
- Stap altijd rustig op de glazen plaat en blijf altijd stil staan bij het meten.
- Het apparaat werkt alleen correct als u met blote, droge voeten op het contactoppervlak staat!
- Het principe meuse van dit apparaat is gebaseerd op het meten van de elektrische impedantie in het menselijk lichaam. Om de lichaamsgegevens te bepalen, staurt het apparaat een zwak, onvoelbaar elektrisch signaal door uw lichaam.
- Dit signaal is over het algemeen veilig! Maar wij raden u aan onze speciale veiligheidsvoorschriften te lezen!
- De meetmethode heet "Bio-elektrische impedantie" (BIA), een factor gebaseerd op de relatie tussen lichaamsgewicht en geassocieerde compartimenten zoals vet, spier, bot en lichaamswater. Verschillende factoren beïnvloeden de bio-elektrische impedantie (lengte, actuele datum, geslacht, lichaamsgewicht).
- Er zijn zware personen met een goed uitgebalanceerd percentage tussen vet en spiermassa, en er zijn schijnbaar slanke personen met aanzienlijk hoge lichaamsvetwaarden. Vet is een factor die ernstige belasting op het lichaam kan uitoefenen, in het bijzonder op het cardiovasculaire systeem. Daarom is het controleren van beide waarden (vet en gewicht) een voorwaarde voor gezondheid en fitness.

GEBRUIK

Weegfunctie

- Plaats de weegschaal op een harde, vlakke ondergrond (niet op vloerbedekking). Een ongelijke vloer lijdt tot onnauwkeurige metingen.
- Ga met beide voeten op de weegschaal staan. Het apparaat schakelt automatisch in.
- Verdeel uw gewicht en wacht totdat de schaal uw gewicht heeft bepaald.
- De cijfers op het scherm knipperen voordat uw exacte gewicht wordt aangegeven.
- Om de levensduur van de batterij te verlengen, wordt het apparaat 10 seconden nadat u van de schaal stapt automatisch uitgeschakeld.

Persoonlijke gegevens opslaan

- De schaal heeft standaardinstellingen die u kunt wijzigen, zoals hieronder beschreven.
- Voer de volgende stappen in de juiste volgorde en binnen een paar seconden uitvoeren, anders schakelt het apparaat de invoermodus automatisch uit.
- Druk op de knop SET. De geheugenruimte knippert op het scherm (P0). Bevestig de instelling door weer op de toets SET te drukken of selecteer een ander geheugenruimte met behulp van de toets UP/DOWN en druk dan op de toets SET om naar de volgende instelling te gaan.
- Het symbool voor "vrouwelijk" of "mannelijk" knippert. Bevestig de instelling door op de toets INSTELLEN te drukken of gebruik de toetsen HOGER/LAGER om het symbool voor uw geslacht te kiezen en druk dan op de SET knop om naar de volgende instelling te gaan.
- De lengte-instelling knippert. Selecteer uw lengte door op de toetsen HOGER of LAGER te drukken. De toetsen ingedrukt houden om de instelling sneller te veranderen. Bevestig de instelling door op de toets SET te drukken.
- De instelling LEEFTIJD knippert. Selecteer uw leeftijd door op de toetsen HOGER of LAGER te drukken. De toetsen ingedrukt houden om de instelling sneller te veranderen. Bevestig de instelling door op de toets START te drukken.

Wegen op basis van persoonlijke instellingen

- Het apparaat werkt alleen correct als u met blote, droge voeten op het contactoppervlak staat! Indien nodig het contactoppervlak schoonmaken om de resultaten te verbeteren.
- Door aanzienlijke fluctuaties van lichaamsvet is 's avonds tussen 6 en 8 uur de optimale tijd om de test uit te voeren, omdat het lichaam gedurende deze periode constant blijft.
- Stap op de SET-toets, de gebruikersnummer knippert (P0-P12). Gebruik de toetsen HOGER/LAGER om uw opgeslagen gegevens te selecteren.
- Wacht tot het gebruikersnummer stopt met knipperen.
- Ga met beide voeten op het contactoppervlak staan.
- Als eerste knippert uw gewicht op het scherm.
- Na enkele seconden verschijnen de volgende gegevens getoond: Fig. 1

UITLEG VET EN PERCENTAGES EN CALORIËN

Vet % en vocht %

- Het vetpercentage is een index percentage van de hoeveelheid vet in een menselijk lichaam.
- Een te hoog of te laag vet percentage is slecht voor uw gezondheid, raadpleeg bij twijfel altijd een arts.
- Het vocht percentage is een index percentage van de hoeveelheid vocht in een menselijk lichaam, een te hoog of te laag vochtgehiedsgehalte is slecht voor uw gezondheid, raadpleeg bij twijfel altijd een arts.
- Vet/vocht gehalte beoordelingstabel.
- In de volgende tabellen kunt u uw meetresultaten vergelijken.

Tabel leeftijd t/m 30 jaar

Vet % Vrouw	Vocht % Vrouw	Vet % Man	Vocht % Man	Status	Lijnaanduiding
4.0-16.0	66.0-57.8	4.0-11.0	66.0-61.2	te mager					
16.1-20.5	57.5-54.7	11.1-15.5	61.1-58.1	mager							
20.6-25.0	54.6-51.6	15.6-20.0	58.0-55.0	normaal									
25.1-30.5	51.5-47.8	20.1-25.5	54.9-51.9	vet											
30.6-60.0	47.7-27.5	24.6-60.0	51.8-27.5	te vet													

Tabel leeftijd vanaf 31 jaar

Vet % Vrouw	Vocht % Vrouw	Vet % Man	Vocht % Man	Status	Lijnaanduiding
4.0-20.0	66.0-55.0	4.0-15.0	66.0-58.4	te mager					
20.1-25.0	54.9-51.6	15.1-19.5	58.3-55.3	mager					
25.1-30.0	51.8-48.1	19.6-24.0	55.2-52.3	normaal							
30.1-35.0	48.0-44.7	24.1-28.5	52.2-49.2	vet									
35.1-60.0	44.6-27.5	28.6-60.0	49.1-27.5	te vet											

Bovenstaande tabellen zijn slechts een indicatie en zijn niet medisch ondersteund.

Calorieën: Het getal wat gemeten wordt is een indicatie van de hoeveelheid calorieën die een persoon per dag nodig heeft om normaal te presteren en op een ideaal gewicht te blijven rekening houdend met de leeftijd, lengte en geslacht.

Fout: Als er een foutmelding op het scherm verschijnt, dan wachten tot het apparaat wordt uitgeschakeld. Het apparaat weer inschakelen om opnieuw te meten. Als de foutmelding nogmaals wordt verdwijnt, de batterijen 10 seconden uit het batterijvak verwijderen.
Lo: De batterij is bijna leeg, vervang de batterij.
Err: Overschrijding maximaal gewicht, voorkom schade aan het apparaat en ga er direct af.
Err-1: Vet % is te laag.
Err-h: Vet % is te hoog.
C: Storing, weeg opnieuw

REINIGING EN ONDERHOUD

- Dompel het apparaat niet onder in water of andere vloeistoffen.
- Reinig het apparaat met een vochtige doek. Gebruik noit agressieve en schurende schoonmaakmiddelen, een schuurspons of staalwol: dit beschadigt het apparaat.

GARANTIE

- Op dit product wordt een garantie van 24 maanden verleend. Uw garantie is geldig wanneer het product is gebruikt in overeenstemming met de gebruiksaanwijzing en voor het doel waarvoor het gemaakt is. Tevens dient de originele aankoopbon (factuur, kassabon of kwitantie) overlegd te worden met daarop de aankoopdatum, de naam van de retailer en het artikelnummer van het product.
- Voor uitgebreide garantievoorwaarden verwijzen wij u naar onze servicewebsite: www.service.tristar.eu

AANWIJZINGEN TER BESCHERMING VAN HET MILIEU

Dit product mag aan het einde van zijn levensduur niet bij het normale huisafval worden gedeponeerd, maar dient bij een speciaal inzamelpunt voor het hergebruik van elektrische en elektronische apparaten te worden aangeboden. Het symbool op artikel, gebruiksaanwijzing en verpakking attendeert u hiervoor. De gebruikte grondstoffen zijn geschikt voor hergebruik. Met het hergebruik van gebruikte apparaten of grondstoffen leveert u een belangrijke bijdrage aan de bescherming van ons milieu. Informeer bij uw lokale overheid naar het bedoelde inzamelpunt.

FR Mode d'emploi

INSTRUCTIONS DE SÉCURITÉ IMPORTANTES

- Le fabricant ne sera pas tenu responsable de tous dommages si les consignes de sécurité ne sont pas respectées.
- Veuillez lire attentivement la notice d'emploi avant l'utilisation de l'appareil. Veuillez conserver cette notice, le certificat de garantie, le ticket de caisse et si possible, le carton avec l'emballage intérieur.
- Cet appareil n'est pas destiné à être utilisé par ces personnes (y compris les enfants) ayant des difficultés physiques, sensorielles ou mentales, ou sans expérience et connaissance, à moins de leur en donner la responsabilité ou d'être informés sur l'utilisation de l'appareil par une personne responsable de leur sécurité.
- Pour protéger les enfants des dangers des appareils électriques, veillez à ne jamais laisser les appareils sans surveillance. Par conséquent, il faudra choisir un lieu de rangement pour l'appareil inaccessible aux enfants. Veillez à ce que le cordon ne pende pas.
- Cet appareil est uniquement destiné à des utilisations domestiques et seulement dans le but pour lequel il est fabriqué.
- L'appareil doit être posé sur une surface stable et nivelée.
- Toutes les réparations doivent être effectuées par un Centre de réparation qualifié agréé (*).
- Manipulez soigneusement le pèse-personne car il est un instrument précis de mesure. Ne le laissez pas tomber et ne sautez pas dessus.
- Ne pas charger l'appareil de plus de 180 kg pour éviter de l'endommager.
- Si le pèse-personne est transporté ou ne va pas être utilisé, veuillez le ranger uniquement en position horizontale.
- Le pèse-personne d'analyse de masse graisseuse ne convient pas aux personnes suivantes :
  - Les enfants de moins de 10 ans et les adultes de plus de 85 ans
  - Les personnes souffrant de fièvre, d'œdème ou d'ostéoporose
  - Les personnes suivant un traitement de dialyse
  - Les personne portant une stimulateur cardiaque
  - Les personnes prenant des médicaments cardiovasculaire
  - Les femmes enceintes
  - Les sportifs effectuant quotidiennement plus de 5 heures d'activités sportives
  - Les personnes ayant un pouls inférieur à 60 pulsations par minute

Piles

- N'exposez pas la pile à des températures élevées ou en plein soleil. Ne jetez jamais les piles dans le feu. Elles risquent d'exploser !
- Gardez les piles hors de la portée des enfants. Elles ne sont pas des jouets !
- Ne forcez pas l'ouverture des piles.
- Evitez tout contact avec des objets métalliques (Bagues, clous, vis, etc.). Ils risquent de provoquer un court-circuit !
- En conséquence d'un court-circuit, les piles peuvent excessivement chauffer ou même s'enflammer, ce qui peut résulter en brûlures.
- Pour votre sécurité, les pôles de piles devraient être recouverts avec des bandelettes adhésives pendant le transport.
- Si une pile fuit, ne frottez pas le liquide avec les mains qui devraient être soigneusement lavées et les yeux rincés avec de l'eau claire ; si les symptômes persistent, veuillez consulter un médecin.

DESCRIPTION DES PIÈCES

1. Surface de contact
2. Affichage
3. Bouton marche/réglage
4. Bouton Haut
5. Bouton Bas
6. Bouton démarrage

AVANT LA PREMIÈRE UTILISATION

- Retirer l'appareil et les accessoires du carton. Retirer les autocollants, le film ou le plastique protecteur de l'appareil.
- Utilisez toujours le pèse-personne sur une surface plane et dure. Restez immobile lorsque vous pesez.
- Il est conseillé de se peser à la même heure de la journée et au même endroit.
- Montez sur la plate-forme de pesage doucement, et lors de la pesée, veuillez rester immobile.
- L'appareil peut fonctionner correctement que si vous vous tenez debout sur la surface de contact pieds nus sec !
- Le principe de base de l'appareil est basé sur la mesure de l'impédance électrique dans le corps humain. Afin de déterminer la donnée réelle du corps, l'appareil envoie un signal électrique faible et imperceptible dans votre corps.
- Ce signal est en général sûr ! Cependant, veuillez lire nos instructions spécifiques de sécurité !
- La méthode de mesure est référencée par l'analyse d'impédance bioélectrique (ABI), un élément qui est basé sur la relation entre le poids du corps et les pourcentages hydriques relatifs ainsi que sur les autres données biologiques (âge, genre, poids du corps).
- Il existe des personnes fortes qui ont un pourcentage bien équilibré entre la masse graisseuse et musculaire, et il existe apparemment des personnes minces avec des valeurs considérablement élevées de masse graisseuse, la graisse étant un facteur qui pose de sérieuses contraintes au corps, en particulier sur le système cardio-vasculaire. Par conséquent, le contrôle des deux valeurs (graisse et poids) est un pré requis pour la santé et la forme.

UTILISATION

Fonction de pesage

- Posez le pèse personne sur une surface dure, plate (évitez les moquettes). Un sol désnivelé entraînera des mesures erronées.
- Mettez vous simplement sur le pèse personne. Le pèse personne est automatiquement en marche.
- Répartissez votre poids équitablement et attendez que le pèse personne vous indique votre poids.
- Les chiffres à l'écran clignoteront avant que votre poids exact n'apparaisse.
- Afin de prolonger la durée de la pile, l'appareil s'éteindra automatiquement 10 secondes après que vous vous soyez retiré du pèse personne.

Sauvegarde des données personnelles

- Le pèse personne possède des valeurs par défaut qu'il est possible de changer tel décrit ci-dessous.
- Effectuez les étapes suivantes dans l'ordre et en quelques secondes, autrement l'appareil annulera automatiquement le mode saisi.
- Appuyez sur le bouton SET. Le numéro de mémoire clignote sur l'écran (P0). Confirmez le réglage en appuyant sur Régler (SET) ou sélectionnez un autre espace de mémoire en appuyant sur la touche Haut/Bas (UP/DOWN) et puis sur Régler (SET) pour passer au réglage suivant.
- Le symbole 'homme' ou 'femme' clignotera. Validez le réglage en appuyant sur Régler (SET) ou en utilisant la touche Haut/Bas (UP/DOWN) pour choisir le symbole de votre genre et puis appuyez pour passer au réglage suivant.
- Le réglage de la taille clignotera. Sélectionnez votre taille en appuyant sur la touche Haut ou Bas (UP/DOWN). Tenez l'une des touches enfoncées pour accélérer le processus. Validez votre saisie en appuyant sur Régler (SET).
- Le réglage d'âge clignotera. Sélectionnez votre âge en appuyant sur la touche Haut ou Bas (UP/DOWN). Tenez l'une des touches enfoncées pour accélérer le processus. Validez votre saisie en appuyant sur Régler START.

Poids basé sur les réglages personnels

- L'appareil ne peut seulement fonctionner correctement si vous vous tenez debout sur la surface de contact pieds nus sec! Si nécessaire, essuyez la surface de contact pour améliorer les résultats.
- A cause de fluctuation considérable de la graisse du corps le moment optimal de test est entre 18h00 et 20h00, comme la masse graisse du corps reste très consistante durant une période de temps.
- Appuyez sur la touche Réglage (SET), le numéro de l'utilisateur clignotera (P0-P12). Utilisez la touche Haut/Bas (UP/DOWN) pour sélectionner votre donnée pré-test.
- Attendez que le numéro de l'utilisateur cesse de clignoter.
- Tenez vous debout sur les surfaces de contact avec les deux pieds.
- D'abord votre poids clignotera à l'écran.
- Après quelques secondes, les résultats suivants s'afficheront : Fig. 1

A PROPOS DE GRAISSE, D'HYDRATATION ET DE CALORIES

% de graisse et % d'eau

- Le % de graisse correspond à l'indice de la proportion de graisse dans le corps humain.
- A propos de la proportion de graisse dans le corps humain, l'excès de graisse entraîne des effets néfastes sur l'organisme et peut donc causer diverses maladies. Veuillez consulter votre médecin pour davantage de conseils.
- Le % d'eau correspond à l'indice d'hydratation dans un corps humain. Un pourcentage trop élevé ou trop bas est mauvais pour votre santé, veuillez le signaler à votre médecin
- Tableau d'évaluation de condition physique de proportion de graisse/eau
- Après vous être pesé, vous pouvez utiliser les tableaux d'évaluation suivants pour référence :

Tableau jusqu'à l'âge de 30 ans

% de graisse Femme	% d'eau Femme	% de graisse Homme	% d'eau Homme	Statut	Repères indépuis
4.0-16.0	66.0-57.8	4.0-11.0	66.0-61.2	Trop mince					
16.1-20.5	57.5-54.7	11.1-15.5	61.1-58.1	Mince							
20.6-25.0	54.6-51.6	15.6-20.0	58.0-55.0	Normal									
25.1-30.5	51.5-47.8	20.1-25.5	54.9-51.9	En surpoids											
30.6-60.0	47.7-27.5	24.6-60.0	51.8-27.5	Obèse													

Tableau au-delà de 31 ans

% de graisse Femme	% d'eau Femme	% de graisse Homme	% d'eau Homme	Statut	Repères indépuis
4.0-20.0	66.0-55.0	4.0-15.0	66.0-58.4	Trop mince					
20.1-25.0	54.9-51.6	15.1-19.5	58.3-55.3	Mince					
25.1-30.0	51.8-48.1	19.6-24.0	55.2-52.3	Normal							
30.1-35.0	48.0-44.7	24.1-28.5	52.2-49.2	En surpoids									
35.1-60.0	44.6-27.5	28.6-60.0	49.1-27.5	Obèse											

Les informations ci-dessus sons indiquées uniquement à titre de référence

Calories: Le chiffre qui s'affichera indiquera l'énergie nécessaire pour maintenir quotidiennement le métabolisme et les activités ordinaires nécessaires pour votre poids, taille, âge et sexe.
Erreur: Si un message d'erreur s'affiche à l'écran, attendez que l'appareil soit éteint. Rallumez le pour recommencer l'opération. Si le message d'erreur n'a pas disparu, retirez les piles du compartiment des piles pendant 10 secondes.
Lo: La pile est presque épuisée, remplacez la pile.
Err: Indication de surcharge. Le poids qui est sur la plate-forme dépasse la capacité maximum de l'échelle, veuillez descendre pour éviter l'endommager l'appareil.

Err-1: Un pourcentage de graisse faible est trop bas.
Err-h: Un pourcentage de graisse élevé est trop élevé.
C: Erreur, veuillez re-tester pour obtenir le résultat correct.

NETTOYAGE ET ENTRETIEN

- Ne jamais immerger l'appareil dans l'eau ou tout autre liquide.
- Nettoyez l'appareil avec un chiffon humide. N'utilisez jamais de nettoyants forts et abrasifs, de tampon à récurer ni de paille de fer, car cela endommagerait l'appareil.

GARANTIE

- Ce produit est garanti pour une période de 24 mois. Votre garantie est valable si le produit est utilisé selon les instructions et pour l'usage auquel il est destiné. De plus, la preuve d'achat d'origine (facture, reçu ou ticket de caisse) doit être présentée, montrant la date d'achat, le nom du détaillant et le numéro d'article du produit.
- Pour connaître les conditions de garantie détaillées, veuillez consulter notre site Internet de service : www.service.tristar.eu

DIRECTIVES POUR LA PROTECTION DE L'ENVIRONNEMENT

Cet appareil ne doit pas être jeté aux ordures ménagères à la fin de sa durée de vie, mais doit être rendu à un centre de recyclage d'appareils ménagers électriques et électroniques. Ce symbole sur l'appareil, La notice d'emploi et l'emballage attirent votre attention sur ce sujet important. Composants utilisés dans cet appareil sont recyclables. En recyclant les appareils ménagers. Usagés, vous contribuez à un apport important à la protection de notre. Environnement. Adressez vous aux autorités locales pour des renseignements concernant le centre de Recyclage

DE Bedienungsanleitung

WICHTIGE SICHERHEITSVORKEHRUNGEN

- Beim Ignorieren der Sicherheitshinweise kann der Hersteller nicht für Schäden haftbar gemacht werden.
- Bitte lesen Sie die Bedienungsanleitung sorgfältig, bevor Sie das Gerät verwenden. Bitte bewahren Sie diese Anleitung, die Garantiekarte, die Rechnung und, wenn

PT Manual de utilizador

CUIDADOS IMPORTANTES

- Se não seguir as instruções de segurança, o fabricante não pode ser considerado responsável pelo dano.
- Leia cuidadosamente o manual de instruções antes de utilizar o aparelho. Guarde estas instruções, o certificado de garantia, o comprovativo de compra e, se possível, a caixa com as embalagens interiores.
- Este aparelho não deve ser utilizado por pessoas (incluindo crianças) com capacidades físicas, sensoriais ou mentais reduzidas, ou com falta de experiência e conhecimento, a não ser que tenham recebido supervisão ou instruções sobre a utilização do aparelho por uma pessoa responsável pela sua segurança.
- Para proteger as crianças contra os perigos de aparelhos eléctricos, certifique-se de que nunca deixa os aparelhos sem supervisão. Para isso, deve seleccionar um local de armazenamento para o aparelho onde as crianças não cheguem. Certifique-se de que o cabo não está pendurado para baixo.
- Este aparelho destina-se apenas a uma utilização doméstica e para os fins para os quais foi concebido.
- O aparelho deve ser colocado numa superfície plana e estável.
- Todas as reparações devem ser realizadas por um reparação qualificado e competente (*).
- Manuseie a balança com cuidado uma vez que é um instrumento de medição preciso. Não a deixe cair ou salte em cima dela.
- Não coloque no aparelho mais do que 180kg para evitar danificar o mesmo.
- Se as balanças forem transportadas ou não forem ser utilizadas, por favor, guarde-as apenas na posição horizontal.
- A balança de análise de gordura corporal não é adequada para as seguintes pessoas:
  - Crianças com idade inferior a 10 anos e adultos com mais de 85 anos
  - Pessoas com sintomas de febre, edema ou osteoporose
  - Pessoas a fazer hemodiálise
  - Pessoas que utilizem pacemaker
  - Pessoas que tomem medicação para o coração
  - Grávidas
  - Desportistas que façam mais de 5 horas de actividade desportiva por dia
  - Pessoas com uma batida cardíaca inferior a 60 batidas/minuto

Baterias

- Não exponha a bateria a altas temperaturas ou à luz directa do sol. Nunca coloque as baterias no lume. Existe perigo de explosão!
- Mantenha as baterias fora do alcance das crianças. Não são um brinquedo!
- Não abra as baterias à força.
- Evite o contacto com objectos metálicos (Anéis, pretos, parafusos etc.); existe o perigo de curto-circuito!
- Em resultado de um curto-circuito, as baterias podem aquecer consideravelmente ou mesmo criar um incêndio. Isto poderá resultar em queimaduras.
- Para sua segurança, os pólos das baterias deverão ser cobertos com fitas adesivas durante o transporte.
- Se a bateria tiver uma fuga, não lave o líquido. O outro líquido deverá ser bem lavado e os olhos devem ser lavados com água limpa. Se os sintomas persistirem por favor, consulte um médico.

DESCRIÇÃO DOS COMPONENTES

1. Superfície de pesagem
2. Ecrã
3. Botão ligar/definir
4. Botão cima
5. Botão baixo
6. Botão iniciar

PARA PRIMEIRA UTILIZAÇÃO

- Retire o aparelho e os acessórios da caixa. Retire os autocolantes, o papel de protecção ou o plástico do aparelho.
- Pese/utilize sempre o prato da balança numa superfície lisa e sólida. Quando medir, mantenha-se imóvel.
- Acondicione de que faça medições a mesma hora e no mesmo local.
- Suba para a plataforma de pesagem com cuidado e, quando estiver a medir, mantenha-se imóvel.
- Quando estiver a medir, mantenha-se imóvel e mantenha a postura ereta. Não se mexa nem se ajoelhe!
- O aparelho principal deste dispositivo basia-se na medição da impedância eléctrica dentro do corpo humano. De modo a determinar os dados corporais reais, o dispositivo envia um sinal eléctrico fraco e imperceptível.
- O sinal é, em geral, seguro! No entanto, por favor, leia as instruções especiais de segurança!
- O método de medição é referido como "análise de impedância bioeléctrica" (BIA), um factor que se baseia na relação entre o peso corporal e as percentagens de água corporal associadas bem como outros dados biológicos (idade, sexo, peso corporal).
- Existem pessoas pedadas com uma percentagem bem equilibrada entre gordura e massa muscular, e existem pessoas magras com valores de gordura corporal significativamente altos. A gordura é um factor que é óptimo tendo em conta, em particular no sistema cardiovascular. Portanto, o controlo de ambos os valores (gordura e peso) é um pré-requisito para saúde e boa forma.

UTILIZAÇÃO

Função de Pesagem

- Coloque a balança numa superfície lisa e dura (evite carpetes). Um chão desnivelado contribui para medições incorrectas.
- Ponha-se em cima da balança com ambos os pés. O dispositivo liga-se ai automaticamente.
- Distribua o seu peso igualmente e aguarde até que a balança o determine.
- Fique imóvel até que o valor do peso apareça no ecrã e o peso ficar estável.
- De modo a alargar o tempo útil da bateria, o dispositivo irá automaticamente desligar-se 10 segundos após ter saído da balança.

Guardar dados pessoais

- A balança tem valores padrão que pode alterar, tal como descrito abaixo.
- Realize os passos seguintes, em sequência e dentro de alguns segundos, caso contrário o dispositivo irá automaticamente cancelar o modo de entrada.
- Prima o botão UP/DOWN. O espaço de memória irá piscar no ecrã (P0). Confirme a configuração pressionando SET ou seleccione outro espaço de memória premindo UP/DOWN e depois SET para a para a configuração seguinte.
- Seleccione "homem" ou "mulher" já piscar. Confirme a configuração premindo SET ou utilize o botão UP/DOWN para escolher o símbolo do seu género e depois prima para a para a configuração seguinte.
- A configuração de altura irá piscar. Seleccione a sua altura premindo o botão UP ou DOWN. Manter um dos botões premidos irá acelerar o processo. Confirme a sua entrada premindo SET.
- A configuração AGE irá piscar. Seleccione a sua idade premindo o botão UP ou DOWN. Manter um dos botões premidos irá acelerar o processo. Confirme a sua entrada premindo SET.

Pesagem com base nas definições pessoais

- O dispositivo irá reconhecer automaticamente se se colocar em cima do mesmo os pés e seccos e descalços. Se necessário, limpe a superfície de contacto para melhorar os resultados.
- Devido à flutuação significativa da gordura corporal, o tempo de avaliação optimizado situa-se entre as 18h e as 20h, uma vez que a gordura corporal permanece muito consistente durante este período de tempo.
- Prima o botão SET, o número de utilizador irá piscar (P0-P12). Utilize o botão UP/DOWN para seleccionar os seus dados pré-configurados.
- Aguarde até que o número de utilizador pare de piscar.
- Coloque-se em contacto com as superfícies com ambos os pés.
- Em primeiro lugar, o seu peso irá piscar no ecrã.
- Após alguns segundos, serão exibidos os seguintes resultados: Fig. 1

ACERCA DE GORDURA, HIDRATAÇÃO E CALORIAS

% gordura e % hidratação

- A percentagem de gordura é um índice da gordura corporal no seu homem.
- O centralizar do peso corporal humano tem um efeito crucial no processo da gordura traiu relativos nocivos no metabolismo, logo, poderá ocorrer doenças graves. Para obter mais informações, consulte o seu médico.
- A percentagem de hidratação é um índice dos líquidos no corpo humano. Um valor muito alto ou muito baixo é prejudicial para a saúde. Aconselhe-se junto do seu médico.
- Tabela de avaliação da aptidão física com relação aos níveis de gordura/hidratação
  Após a sua pesagem, pode utilizar as tabelas seguintes como referência:

Tabela ala 30 anos de idade

Gordura % Mulher	Hidratação % Mulher	Gordura % Homem	Hidratação % Homem	Estado	Indicação no visor
4.0-16.0	66.0-57.8	4.0-11.0	66.0-61.2	Muito magro					
16.1-20.5	57.5-54.7	11.1-15.5	61.1-58.1	Magro					
20.6-25.0	54.6-51.6	15.6-20.0	58.0-55.0	Normal					
25.1-30.5	51.5-47.8	20.1-25.5	54.9-51.9	Gordo					
30.6-60.0	47.7-27.5	24.6-60.0	51.8-27.5	Muito gordo					

Tabela acima de 31 anos

Gordura % Mulher	Hidratação % Mulher	Gordura % Homem	Hidratação % Homem	Estado	Indicação no visor
4.0-20.0	66.0-55.0	4.0-15.0	66.0-58.4	Muito magro					
20.1-25.0	54.9-51.6	15.1-19.5	58.3-55.3	Magro					
25.1-30.0	51.8-48.1	19.6-24.0	55.2-52.3	Normal					
30.1-35.0	48.0-44.7	24.1-28.5	52.2-49.2	Gordo					
35.1-60.0	44.6-27.5	28.6-60.0	49.1-27.5	Muito gordo					

A informação acima serve apenas de referência

Calorias: Os dados indicam a energia que necessita para o seu metabolismo e actividades diárias para o seu peso, altura, idade e sexo.
Lbs: A unidade de medida britânica, que no ecrã, aparecerá após que o dispositivo seja desligado. Volte a ligar para a operação. Se o ecrã de erro não desaparecer, retire as baterias do compartimento das baterias durante 10 segundos.
Lcc: A gilha está quase vazia. Substitua-a.
Err: Indicação de sobrecarga. O sujeito de pesagem na plataforma excede a capacidade máxima da escala, pelo que saia para evitar danos.
Err-h: A percentagem de gordura baixa está demasiado baixa.
Err-h: A percentagem de gordura está está demasiado alta.
Ct: Erro, volte a tentar para obter o resultado correcto.

LIMPEZA E MANUTENÇÃO

- Não mergulhe o aparelho em água ou noutro líquido.
- Limpe o aparelho com um pano húmido. Nunca utilize produtos de limpeza ásperos e abrasivos, escovas metálicas ou esferegões de palha-de-aço, que danificam o aparelho.

GARANTIA

- Este produto possui uma garantia de 24 meses. A sua garantia é válida se utilizar o produto de acordo com as instruções e com a finalidade para a qual foi criado. Além disso, a compra original fatura ou recibo da compra deverá conter a data da compra, o nome do vendedor e o número de artigo do produto.
- Para obter as condições de garantia detalhadas, consulte o nosso Website de serviço: www.service.tristar.eu

ORIENTAÇÕES PARA A PROTECÇÃO DO MEIO AMBIENTE

Este aparelho não deve ser colocado juntamente com os resíduos domésticos no final do seu tempo de vida útil, deve ser entregue num local adequado para reciclagem de aparelhos domésticos eléctricos e eléctricos. Este símbolo indicado no aparelho, no manual de instruções e na embalagem chama a sua atenção para a importância desta questão. Os materiais utilizados neste aparelho podem ser recicláveis. Ao reciclar electrodomésticos usados está a contribuir para dar um importante passo na protecção do nosso meio ambiente. Peça às autoridades locais informações relativas aos pontos de recolha.

PL Instrukcja obsługi

INSTRUKCJE DOTYCZĄCE BEZPIECZEŃSTWA

- Producent nie ponosi odpowiedzialności za uszkodzenia wynikające z niestosowania się do instrukcji dotyczących bezpieczeństwa.
- Przed rozpoczęciem korzystania z urządzenia należy przeczytać uważnie instrukcję obsługi. Należy zachować niniejszą instrukcję, kartę gwarancyjną, paragon oraz, o ile to możliwe, pudełko z wewnętrznym opakowaniem.
- Urządzenie to nie jest przeznaczone do użytku przez osoby (w tym dzieci) o ograniczonych zdolnościach fizycznych, sensorycznych lub umysłowych, a także przez osoby pozbawione doświadczenia i wiedzy, chyba że osoby odpowiedzialne za ich bezpieczeństwo zapewnią nadzór lub udzielą instrukcji dotyczących używania tego urządzenia.
- Aby chronić dzieci przed zagrożeniami wynikającymi z użytkowania urządzeń elektrycznych, nie należy nigdy pozostawiać tego rodzaju urządzeń bez nadzoru. Dlatego też należy wybrać takie miejsce przechowywania tego urządzenia, z którego dzieci nie będą mogły go wyjąć. Należy uważać, aby kabel nie zwisał.
- Urządzenie to może być używane wyłącznie do celów domowych i tylko zgodnie z przeznaczeniem.
- Urządzenie należy umieszczać na stabilnej i poziomej powierzchni.
- Wszelkie naprawy powinny być wykonywane przez kompetentnego i wykwalifikowanego naprawa(*).
- Obchodź się z wagą ostrożnie, jest to precyzyjny przyrząd do mierzenia. Nie upuść jej, ani na nią nie skacz.
- Nie obciążaj urządzenia ładunkiem większym niż 180kg, aby uniknąć zniszczenia przyrządu.
- Podczas przenoszenia wagi, lub kiedy nie będzie używana, proszę trzymać ją w pozycji pionowej.
- Waga mierząca tkankę tłuszczową nie jest odpowiednia dla następujących osób:
  - dzieci poniżej 10 roku życia oraz dorosłych powyżej 85 roku życia
  - osób z objawami gorączki, obrzęku lub osteoporozy
  - osób poddawanych dializie
  - osób używających rozrusznika serca
  - osób biorących lekarstwa na choroby układu krążenia
  - kobiet w ciąży
  - sportowców, którzy odbywają codziennie 5-godzinne intensywne treningi osób z tętnem mniejszym niż 60 uderzeń na minutę

Baterie

- Nie wystawiaj baterii na działanie wysokich temperatur lub bezpośredniego światła słonecznego. Nigdy nie wrzucaj baterii do ognia. Istnieje niebezpieczeństwo wybuchu!
- Trzymaj baterie z dala od dzieci. To nie zabawki!
- Nie otwieraj baterii na siłę.
- Unikaj kontaktu z przedmiotami z metalu (pierścionki, gwoździe, śruby, itd.), jako że istnieje możliwość zwarcia!
- W wyniku zwarcia baterie mogą się znacznie rozgrzać, a nawet zapalić. Wskutek tego można się poparzyć.
- Dla własnego bezpieczeństwa, podczas transportu bieguny baterii powinny być zakryte taśmą samoprzylepną.
- Jeśli bateria przecieka, nie wycierajj jej. W razie kontaktu z tą cieczą, należy dokładnie umyć ręce, a oczy przemyć czystą wodą. Jeśli objawy nie ustąpią, skontaktuj się z lekarzem.

OPIS CZĘŚCI

1. Powierzchnia platformy
2. Wyświetlacz
3. Przycisk ustawiania/ustawiania
4. Przycisk w dół
5. Przycisk w górę
6. Przycisk start

PEZRD PIERWSZE UŻYTKOWANIE

- Urządzenie i akcesoria należy wyjąć z pudełka. Z urządzenia należy usunąć naklejki, folię ochronną lub elementy plastikowe.
- Ważyć/ut aliej korzystać z wagi zawsze na płaskiej, gładkiej oraz na twardej powierzchni. Podczas ważenia należy stać nieruchomo.
- Zaleca się przeprowadzanie ważenia o tej samej porze dnia i w tym samym miejscu.
- Na wagę należy wchodzić powolnie i ostrożnie a podczas ważenia stać nieruchomo.
- Przyjmij tę moc dbałość popiwarnie tylko wtedy, kiedy stanieszz na nim bosymi, suchymi stopami.
- Główni działanie tego urządzenia jest oparte na pomiarze impedancji elektrycznej w ludzkim ciele. Aby uzyskać faktyczne dane organizmu, urządzenie przepuszcza słaby, niezauważalny sygnał elektryczny przez Twoje ciało.
- Sygnał ten jest na ogół bezpieczny! Niemniej jednak, przejrzyj przeczytaj nasze specjalne instrukcje bezpieczeństwa!
- Metoda pomiaru jest określana jako „analiza impedancji bioelektrycznej" (BIA), badania oparte na relacji pomiędzy masą ciała a procentowym poziomem wody w organizmie oraz innymi danymi biologicznymi (wiek, płeć, masa ciała).
- Można spotkać osób o ciężko wyważonej, prawidłowej proporcjonalnej tłuszczu i masy mięśniowej oraz poziomie szczupłe osoby z bardzo wysokimi wartościami tkanki tłuszczowej. Tłuszcz jest czynnikiem, który powinien obciążą organizm, a w szczególności układ sercowo-naczyniowy. Dlatego też kontrolowanie obu wartości (tkanka tłuszczowa i waga) jest niezbędne dla zdrowia i sprawności fizycznej.

UŻYTKOWANIE

Funkcja ważenia

- Ustaw wagę na twardej, płaskiej nawierzchni (unikaj dywanów). Nierówna podłoga może być przyczyną nieodokładnych pomiarów.
- Stań na wadze obiema nogami. Urządzenie włączy się automatycznie.
- Równomiernie rozłóż swój ciężar i poczekaj, aż urządzenie określi Twoją wagę.
- Cyfry na wyświetlaczu będą migać, zanim ukażą się Twoje dane.
- Aby przedłużyć żywotność baterii, 10 sekund po wejściu na wagę, wyłączy się ona automatycznie.

Zachowywanie swoich danych

- Urządzenie posiada domyślne wartości, które możesz zmienić, co jest opisane poniżej.
- Wszystkie kroki należy wykonać w określonej kolejności i w przeciągu 10 sekund, w przeciwnym razie urządzenie automatycznie ukazuje tryb wyjściowy.
- Naciśnij przycisk SET. Pamięć pamięci wyświetli się na ekranie (P0). Potwierdź to ustawienie przez naciśnięcie SET, albo przez wybór innej pamięci przez naciskanie przycisku UP/DOWN (w górę/w dół), a następnie SET, aby przejść do kolejnego ustawienia.
- Wyświetli się symbol "mężczyzny" lub "kobiety". Potwierdź ustawienie przez naciśnięcie przycisku SET, albo użyj przycisku w górę/w dół, aby wybrać symbol odpowiadający Twojej płci, a następnie naciśnij i przejdź do kolejnego ustawienia.
- Wyświetli się ustawienie wzrostu. Wybierz swój wzrost używając przycisków w górę lub w dół. Przytrzymywanie jednego z przycisków przyśpieszy proces. Potwierdź swój wybór, naciskając SET.
- Ustawienie wieku będzie migać. Wybierz swój wiek, używając przycisków w górę lub w dół. Przytrzymywanie jednego z przycisków przyśpieszy proces. Potwierdź swój wybór, naciskając SET.

Ważenie w oparciu o ustawienia osobiste

- Urządzenie to może poprawnie funkcjonować tylko wtedy, kiedy stanieszz na nim bosymi, suchymi stopami. Jeśli to konieczne, wytrzyj powierzchnię platformy ściereczką.
- Z powodu znacznej fluktuacji tkanki tłuszczowej, optymalny pomiarowy czas wynosi od 18:00 do 20:00, ponieważ w tym czasie tkanka tłuszczowa jest najbardziej stabilna.
- Naciśnij przycisk SET, a wyświetli się numer użytkownika (P0-P12). Aby wybrać swoje zapisane dane, użyj przycisków w górę/w dół.
  Poczekaj, aż numer użytkownika przestanie migać.
- Stań na platformie wagi obiema stopami.
- Najpierw na ekranie wyświetli się Twoja waga.
- Po paru sekundach wyświetli się następujące dane: Fig. 1

INFORMACJE NA TEMAT TŁUSZCZU, WODY I KALORII

Zwarzatość procentowa tłuszczu i wody

- Zawartość tłuszczu jest wskaźnikiem procentowej zawartości tłuszczu w ciele człowieka.
- Zwartość tłuszczu w ciele człowieka powinna mieć określony poziom; nadmierna ilość tłuszczu ma negatywny wpływ na metabolizm, a w konsekwencji może prowadzić do poważnych chorób. Należy skonsultować się z lekarzem w celu uzyskania dalszych informacji.
- Zawartość wody jest wskaźnikiem procentowej zawartości wody w ciele człowieka. Zbyt wysoka lub zbyt niska zawartość procentowa wody jest niekorzystna dla zdrowia i wymaga konsultacji z lekarzem.
  Tabela wartości prawidłowej zawartości tłuszczu/wody
  Po ważeniu może zkorzystać z poniższej tabeli wartości jako odniesienia:

Tabela dla osób do 30 roku życia

Zaw. % t¹uszczuKobieta	Zaw. % t¹uszczu Mężczyzna	Zaw. % t¹uszczu Mężczyzna	Zaw. % wody Mężczyzna	Stan	Wskazanie liniowe
4.0-16.0	66.0-57.8	4.0-11.0	66.0-61.2	Zbytniski					
16.1-20.5	57.5-54.7	11.1-15.5	61.1-58.1	Niski					
20.6-25.0	54.6-51.6	15.6-20.0	58.0-55.0	Normalny					
25.1-30.5	51.5-47.8	20.1-25.5	54.9-51.9	Wysoki					
30.6-60.0	47.7-27.5	24.6-60.0	51.8-27.5	Zbytywsoki					

Tabela dla osób powyżej 31 roku życia

Zaw. % t¹uszczuKobieta	Zaw. % t¹uszczu Mężczyzna	Zaw. % t¹uszczu Mężczyzna	Zaw. % wody Mężczyzna	Stan	Wskazanie liniowe
4.0-20.0	66.0-55.0	4.0-15.0	66.0-58.4	Zbytniski					
20.1-25.0	54.9-51.6	15.1-19.5	58.3-55.3	Niski					
25.1-30.0	51.8-48.1	19.6-24.0	55.2-52.3	Normalny					
30.1-35.0	48.0-44.7	24.1-28.5	52.2-49.2	Wysoki					
35.1-60.0	44.6-27.5	28.6-60.0	49.1-27.5	Zbytywsoki					

Powyższe dane służą wyłącznie jako odniesienie

Kalorie: Odczyt danych wskazuje energię, której zapewnienie jest niezbędne pod względem dziennego metabolizmu i zwykłych czynności oraz która została określona dla danej wagi, wzrostu, wieku i płci.
Błąd: Jeśli na ekranie pojawi się wiadomość o błędzie, poczekaj, aż urządzenie się wyłączy. Włącz je ponownie i zacznij od początku. Jeśli błąd nie zniknie, wyciągnij baterie z komory baterii na 10 sekund.
Lo: Bateria jest już prawie wyczerpana, wymieńcie baterie.
Err: Błąd wskazujący przekroczenie. Osoba ważona przekracza maksymalne zdolności wagowe urządzenia. Proszę zejść z wagi, aby uniknąć jej uszkodzenia.
Err-l: Niski poziom tłuszczy jest zbyt niski.
Err-h: Wysoki poziom tłuszczy jest zbyt wysoki.
Ct: Błąd, proszę powtórzyć test w celu uzyskania właściwych wyników.

CZYSZCZENIE I KONSERWACJA

- Nie należy zanurzać urządzenia w wodzie ani żadnym innym płynie.
- Zewnętrzną obudowę należy czyścić wilgotną szmatką. Nie należy nigdy używać ostrych ani żrących środków czyszczących, zmywaków do szorowania ani drucianków, aby nie uszkodzić urządzenia.

GWARANCJA

- Ten produkt posiada gwarancję na 24 miesiące. Gwarancja jest ważna, jeśli produkt używano zgodnie z instrukcjami i w celu, do którego został przeznaczony. Dodatkowo należy dołączyć oryginalne potwierdzenie zakupu (faktura, kwit sprzedaży lub paragon) z datą zakupu, nazwą sprzedawcy oraz numerem pozycji produktu.
- W celu uzyskania szczegółowych warunków gwarancji należy odwiedzić naszą stronę internetową: www.service.tristar.eu

WYTYCZNE W ZAKRESIE OCHRONY ŚRODOWISKA

Po zakończeniu okresu żywotności urządzenia tego nie należy wyrzucać wraz z odpadami domowymi; urządzenie to powinno zostać zutylizowane w centralnym punkcie recyklingu domowych urządzeń elektrycznych i elektronicznych. Symbol ten znajdujący się na urządzeniu, w instrukcji obsługi i na opakowaniu zwraca uwagę na tę ważną kwestię. Materiały, z których wytworzono to urządzenie, nadają się do przetworzenia. Recyklingu zużytych urządzeń gospodarstwa domowego jest znaczącym wkładem użytkownika w ochronę środowiska. W celu uzyskania informacji dotyczących punktów zbiórki należy skontaktować się z przedstawicielem władz lokalnych.

IT Manuale utente

ISTRUZIONI IMPORTANTI PER LA SICUREZZA

- Il produttore non è responsabile di eventuali danni e lesioni conseguenti alla mancata osservanza delle istruzioni.
- Leggere attentamente il manuale istruzioni prima di mettere in funzione l'apparecchio. Conservare istruzioni, certificato di garanzia, ricevuta di acquisto e, se possibile, la scatola con l'imballaggio interno.
- L'apparecchio non deve essere utilizzato da persone (compresi i bambini) con ridotte abilità fisiche, sensoriali o mentali o mancanza di esperienza e conoscenza, se non sotto la supervisione e le istruzioni sull'uso dell'apparecchio fornite dalla persona responsabile della loro sicurezza.
- Per proteggere i bambini dai pericoli derivanti dalle apparecchiature elettriche, non lasciare mai l'apparecchio senza sorveglianza. Collocare quindi l'apparecchio in un luogo non accessibile ai bambini. Non lasciare il cavo penzoloni.
- Questo apparecchio ha uso esclusivamente domestico e deve essere utilizzato soltanto per gli scopi previsti.
- Collocare l'apparecchio su una superficie stabile e piana.
- Far effettuare tutte le riparazioni da un riparazione qualificato (*).
- Maneggiare con cura la bilancia, poiché è uno strumento di precisione. Non farla cadere e non saltarci sopra.
- Non caricare l'apparecchio con più di 180 kg per evitare di danneggiarlo.
- Mantenere l'apparecchio sempre in posizione orizzontale, sia durante il trasporto, sia quando viene riposto dopo l'uso.
- La misurazione del grasso corporeo non è adeguata nei seguenti soggetti:
  - Bambini sotto i 10 anni e adulti sopra gli 85 anni.
  - Persone con sintomi di febbre, edema o affetti da osteoporosi.
  - Persone che subiscono trattamento per dialisi.
  - Persone che utilizzano un pacemaker.
  - Persone che prendono farmaci cardiovascolari.
  - Donne incinte.
  - Persone che effettuano più di 5 ore di attività sportiva intensa al giorno.
  - Persone con un battito cardiaco più basso di 60 battiti al minuto.

Batterie

- Non esporre la batteria a temperature elevate o a luce solare diretta. Non gettare mai le batterie nel fuoco. Pericolo di esplosione!
- Tenere le batterie fuori dalla portata dei bambini. Non sono dei giocattoli.
- Non aprire le batterie.
- Evitare il contatto con oggetti metallici, come anelli, chiodi, viti, in quanto possono causare cortocircuiti.
- Come conseguenza di un cortocircuito, le batterie possono riscaldarsi notevolmente e addirittura incendiarsi. Pericolo di ustioni.
- Per sicurezza, durante il trasporto, i poli della batteria vanno coperti con del nastro adesivo.
- Se la batteria perde del liquido, non entrare in contatto con esso. In caso di contatto con gli occhi, lavarli accuratamente con l'acqua. Se i sintomi persistono consultare un medico.

DESCRIZIONE DELLE PARTI

1. Superficie di pesatura
2. Display
3. Pulsante accensione/spenimento
4. Pulsante su
5. Pulsante giù
6. Pulsante di avvio

PRIMA DEL PRIMO UTILIZZO

- Estrarre apparecchio e accessori dalla scatola. Rimuovere adesivi, pellicola protettiva o plastica dall'apparecchio.
  Pesarsi/usare sempre la bilancia su una superficie dura e piana. Durante la pesatura, si prega di rimanere fermi.
- È consigliabile pesarsi alla stessa ora del giorno e nello stesso luogo.
- Salire sulla piattaforma di pesatura gentilmente e durante la misurazione, si prega di rimanere fermi.
- Il dispositivo funziona automaticamente solo se l'utente è in piedi sulle superfici di contatto, scalzo e con i piedi asciutti.
  L'apparecchio basa il proprio funzionamento sul principio di misurazione dell'impedenza elettrica del corpo umano.
- Per determinare i dati corporei reali, il dispositivo invia un segnale elettrico debole, impercettibile. Il segnale elettrico attraverso il corpo.
  Generalmente questo segnale non è pericoloso, tuttavia è importante leggere con attenzione le norme di sicurezza.
- Il metodo di misura viene chiamato "Biompedenzometria", un sistema che si basa sulla relazioni tra il peso corporeo e il contenuto di acqua espresse in percentuale e altri dati biologici (età, sesso, peso corporeo).
  Alcune persone con un alto peso corporeo, hanno una percentuale di grasso corporeo e massa muscolare ben bilanciata, ma ci sono anche persone apparentemente magre con dei valori di grasso corporeo significativamente alti. Troppo grasso corporeo rappresenta un pericolo per il corpo, in particolare per il sistema cardiovascolare. Di conseguenza, controllare entrambi i valori (grasso e peso) è un requisito fondamentale per essere in salute e in forma.

UTILIZZO

Peso

- Posizionare la bilancia su una superficie piana e dura (evitare moquette e tappeti). Un pavimento non piano può portare a misure imprecise.
- Salire sulla entrambi i piedi sulla bilancia. L'apparecchio si accende da solo.
- Distribuire il peso in maniera uniforme e attendere che la bilancia determini il peso.
- Per sul display lampeggeranno prima di visualizzare il peso esatto.
- Rimanere fermi per qualche della batteria, il dispositivo si spegnerà da solo 10 secondi dopo essere sceso dalla bilancia.

Memorizzare dati personali

- La bilancia ha dei valori preimpostati che è possibile cambiare nel modo descritto qui di seguito.
  Seguire i punti seguenti a poche secondi di distanza. Se non si rispetta l'ordine, la bilancia uscirà dalla modalità di immissione dati.
- Premere il pulsante SET. Lo spazio di memoria lampeggerà sul display (P0). Confermare l'impostazione premendo SET o selezionare un'altra memoria premendo UP/DOWN e poi SET per passare alla prossima impostazione.
- Selezione "maschio" o "femmina" già lampeggiante. Confermare l'impostazione premendo SET o usare i pulsanti SU / GIÙ per selezionare il tuo sesso e poi premere SET per passare al prossimo punto.
- Lampeggerà l'impostazione della altezza. Selezione la propria altezza premendo i pulsanti SU o GIÙ. Tenere premuto uno dei due pulsanti per velocizzare la ricerca. Confermare l'impostazione premendo SET.
- Lampeggerà il simbolo "bambino". Selezione la propria età premendo i pulsanti SU o GIÙ. Tenere premuto uno dei due pulsanti per velocizzare la ricerca. Confermare l'impostazione premendo SET.

Pesatura in base alle impostazioni personali

- Il dispositivo funziona correttamente solo se l'utente è in piedi scalzo e con i piedi asciutti sulla bilancia. Se necessario, pulire la superficie di contatto per migliorare i risultati.
- Dato che la massa grassa corporea fluttua notevolmente nell'arco della giornata, il momento ideale per pesarsi è tra le 18:00 e le 20:00, poiché il grasso corporeo generalmente rimane costante in questo lasso di tempo.
- Premendo il pulsante SET, apparirà il numero dell'utente sul display (P0-P12). Selezionare i dati salvati usando i pulsanti SU/ GIÙ.
  Attendere che il numero dell'utente smetta lampeggiare.
- Salire sulle superficie di contatto con entrambi i piedi.
- Per prima cosa il peso lampeggerà.
- Dopo qualche secondo, saranno indicati i seguenti risultati: Fig. 1

INFORMAZIONI SU GRASSO, IDRATAZIONE E CALORIE

- Percentuale di grasso e percentuale di idratazione
  La percentuale di grasso è un indice percentuale del grasso presente nel corpo umano.
  Il centrare il peso del corpo umano ha un effetto cruciale sul processo del grasso traiu relativi nocivi sul metabolismo, pertanto può portare a varie patologie. Si prega di consultare il proprio medico per ulteriori informazioni.
  La percentuale di idratazione è un'indicazione percentuale dell'idratazione del corpo umano. Una percentuale troppo bassa o troppo alta è dannosa per l'organismo. Consultare il proprio medico per ulteriori informazioni.
  Schema di valutazione del benessere per il contenuto di grasso/idratazione
  Dopo avere pesato, è possibile utilizzare lo schema di valutazione riportato di seguito come riferimento:

Schema per età 30 anni

% grasso donna	% idratazione donna	% grasso uomo	% idratazione uomo	Stato	Indicazione linea chiave
4.0-16.0	66.0-57.8	4.0-11.0	66.0-61.2	Molto magro					
16.1-20.5	57.5-54.7	11.1-15.5	61.1-58.1	Magro					
20.6-25.0	54.6-51.6	15.6-20.0	58.0-55.0	Normale					
25.1-30.5	51.5-47.8	20.1-25.5	54.9-51.9	Grasso					
30.6-60.0	47.7-27.5	24.6-60.0	51.8-27.5	Molto grasso					

Schema per età oltre i 31 anni

% grasso donna	% idratazione donna	% grasso uomo	% idratazione uomo	Stato	Indicazione linea chiave
4.0-20.0	66.0-55.0	4.0-15.0	66.0-58.4	Molto magro					
20.1-25.0	54.9-51.6	15.1-19.5	58.3-55.3	Magro					
25.1-30.0	51.8-48.1	19.6-24.0	55.2-52.3	Normale					
30.1-35.0	48.0-44.7	24.1-28.5	52.2-49.2	Grasso					
35.1-60.0	44.6-27.5	28.6-60.0	49.1-27.5	Molto grasso					

Le informazioni riportate sopra sono solo di riferimento.

Calorie: La lettura dei dati indica l'energia necessaria a sostenere il metabolismo quotidiano e le attività ordinarie in base al vostro peso, alla vostra altezza, l'età e al sesso.
Errore: Se sul display compare un messaggio di errore, attendere che il dispositivo si spenga. Riaccenderlo per riprendere l'utilizzo. Se l'errore si ripete, rimuovete le batterie dal vano batterie per 10 secondi prima di inserirle.
Lo: La batteria è quasi vuota, sostituisci la batteria.
Err: Indicazione sovraccarico. Il peso sulla piattaforma eccede la capacità massima della bilancia. Scendere dalla bilancia per evitare danni all'apparecchio.
Err-l: La percentuale di grasso basa è eccessivamente bassa.
Err-h: La percentuale di grasso alta è eccessivamente alta.
Ct: Errore, riprovare per ottenere risultati corretti.

PULIZIA E MANUTENZIONE

- Non immergere l'apparecchio in acqua o altri liquidi.
- Pulire la parte esterna con un panno umido. Non utilizzare detergenti aggressive e abrasivi, pagliette o lana d'acciaio, che danneggia il dispositivo.

GARANZIA

- Questo prodotto è garantito per 24 mesi. La garanzia è valida se il prodotto viene utilizzato in accordo alle istruzioni e per lo scopo per il quale è stato realizzato. Inoltre, deve essere fornita la prova di acquisto originale (fattura, scontrino o ricevuta) riportante la data di acquisto, il nome del rivenditore e il codice del prodotto.
- Per i dettagli delle condizioni di garanzia, consultate il nostro sito web: www.service.tristar.eu

LINEE GUIDA PER LA PROTEZIONE AMBIENTALE

Al termine del suo utilizzo questo apparecchio non deve essere gettato tra i rifiuti domestici, ma deve essere consegnato ad un punto centrale di raccolta per il riciclo delle apparecchiature elettriche ed elettroniche domestiche. Questo simbolo sull'apparecchio, il manuale di istruzioni e la confezione richiamano l'attenzione su questo problema importante. I materiali usati in questo apparecchio possono essere riciclati. Riciclando i dispositivi domestici puoi contribuire alla protezione del nostro ambiente. Contattare le autorità locali per informazioni in merito ai punti di raccolta.

SV Bruksanvisning

VIKTIGA SÄKERHETSANORDNINGAR

- Om dessa säkerhetsanvisningar ignoreras kan inget ansvar utkrävas av tillverkaren för eventuella skador som uppkommer.
- Läs bruksanvisningen noga innan du börjar använda apparaten. Förvara dessa anvisningar, garantibeviset, inköpskvittot och, om möjligt, förpackningen (även innerförpackningen) på en säker plats.
- Denna apparat är ej avsedd att användas av personer (inkl. barn) med nedsatta sinnesförmågor, eller nedsatt fysisk eller mental förmåga, eller som saknar erfarenhet och kunskap, om de inte är under tillsyn av eller erhållit anvisningar om apparatens användning av en person som är ansvarig för deras säkerhet.
- För att skydda barn mot farorna med elektriska apparater ber vi dig att aldrig lämna apparaten utan tillsyn. Välj därför en förvaringsplats för apparaten som är oåtkomlig för barn. Kontrollera så att kabeln inte hänger nedåt.
- Denna apparat får endast användas för hushållsändamål och endast för det syfte den är konstruerad för.
- Apparaten måste placeras på en stabil, jämn yta.
- Alla reparationer måste utföras av en kompetent kvalificerad reparation (*).
- Hantera vågen försiktigt, eftersom den är ett exakt mätinstrument. Tappa den inte igolvet, och hoppa inte på den.
- Belasta inte vågen med mer än 180kg