

User Manual

Manual del usuario

ViSAGE[®]

BODY FAT SCALE

BÁSCULA DE GRASA CORPORAL



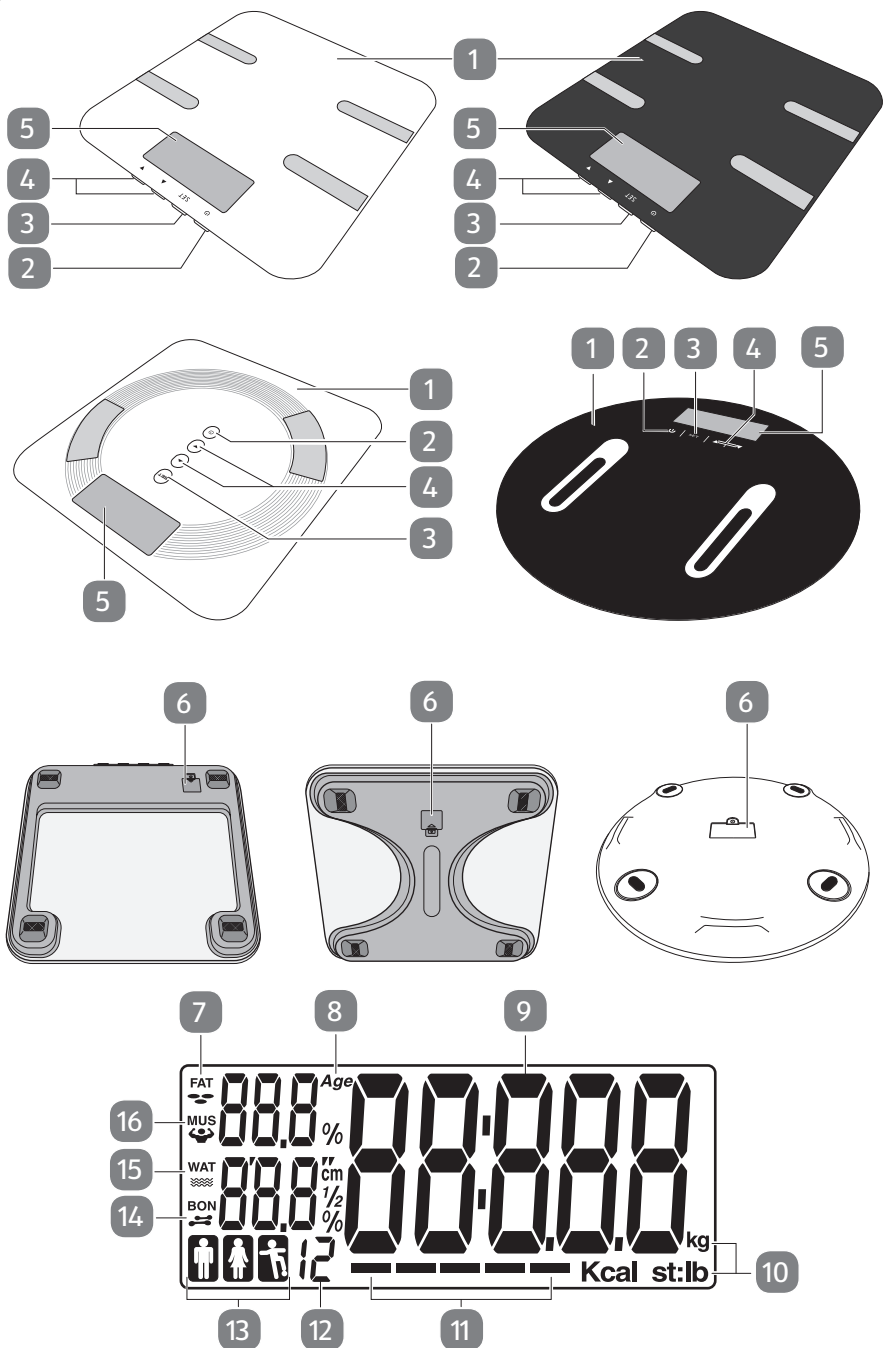
English.....06
Español23



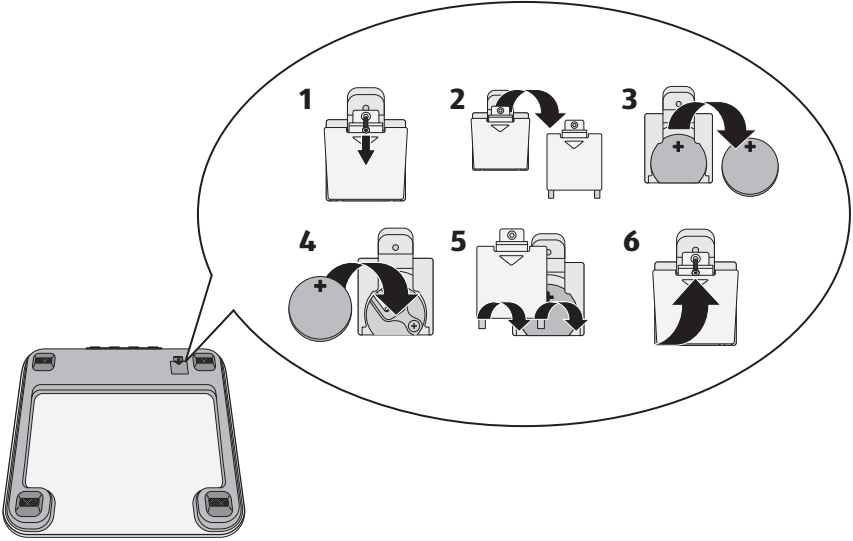
Contents

Overview	3
Use.....	4
Package contents/device parts.....	6
General information.....	7
Reading and storing the user manual	7
Explanation of symbols	7
Safety	8
Proper use.....	8
Safety instructions.....	8
First use.....	11
Checking the body fat scale and package contents	11
Removing the protective foils and cleaning the body fat scale	11
Setting your personal data.....	12
Operation.....	12
Measuring your body weight.....	14
Performing a body analysis	14
Interpreting the measurements	14
Cleaning and maintenance.....	16
Changing the batteries.....	17
Storage	18
Troubleshooting.....	19
Technical data	20
Disposal.....	20
Disposing of the packaging	20
Disposing of the body fat scale.....	20

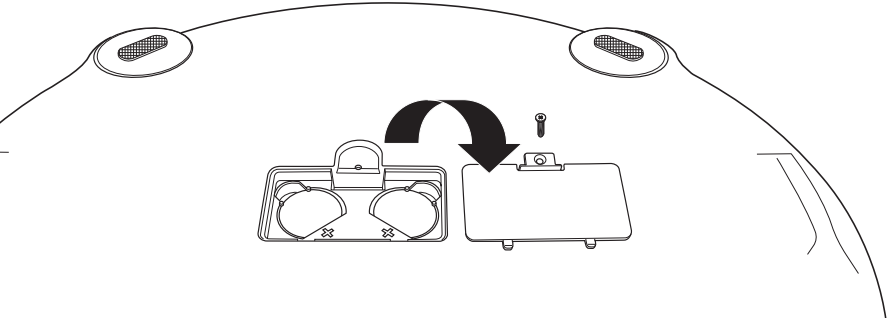
A



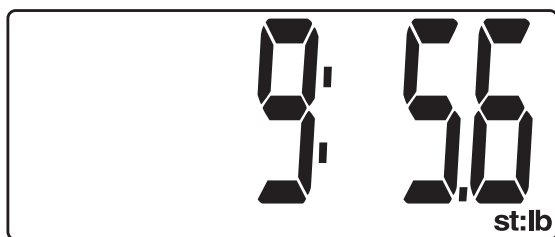
B



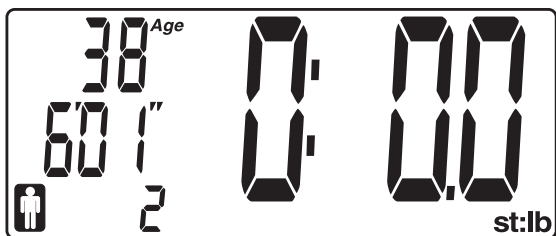
C



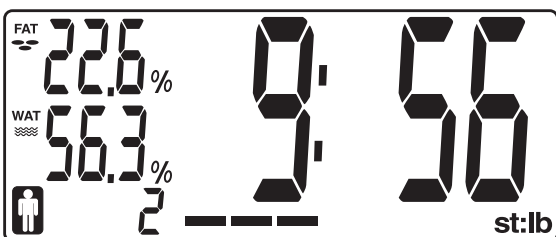
D



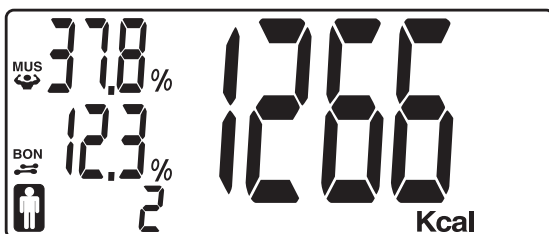
E



F



G



Package contents/device parts

- 1 Standing surface
- 2 On/Off button
- 3 “SET” button
- 4 Arrow buttons
- 5 Display
- 6 Battery compartment (back side)
- 7 Body fat percentage reading
- 8 Age reading
- 9 Weight/required calories reading
- 10 Unit of measure reading (kg/lb/st:lb)
- 11 Body analysis reading
- 12 Memory slot reading
- 13 Gender/athlete mode reading
- 14 Bone mass reading
- 15 Body water percentage reading
- 16 Muscle percentage reading

Notice:

Fig. A only shows three of the available models as examples.

Fig. B only shows one of the available models as an example.

General information

Reading and storing the user manual



This user manual accompanies this body fat scale and contains important information on setup and handling.

Before using the body fat scale, read the user guide carefully.

This particularly applies to the safety instructions. Failure to do so may result in personal injury or damage to the body fat scale. When abroad, you must also observe country-specific guidelines and laws.

Store the user manual for further use. Make sure to include this user manual when passing the body fat scale on to third parties.

Explanation of symbols

The following symbols and signal words are used in this user manual, on the body fat scale or on the packaging.



WARNING!

This signal symbol/word designates a hazard with moderate risk, which may result in death or severe injury if not avoided.



CAUTION!

This signal symbol/word designates a hazard with low risk, which may result in minor or moderate injury if not avoided.



NOTICE!

This signal word warns of possible damage to property.



This symbol provides you with useful additional information on handling and use.



If you step onto the standing surface with wet feet or if the standing surface itself is wet, there is a risk of slipping.

Safety

Proper use

The body fat scale is exclusively designed for determining your body weight, the percentage of water and fat in your body as well as muscle and bone mass. It is exclusively intended for private use and is not suitable for commercial or medical application.

Only use the body fat scale as described in this instruction manual. Using it in any other way is deemed improper and may result in damage to property or even personal injury. The body fat scale is not a children's toy.

The manufacturer or vendor cannot be held liable for damages incurred through improper or incorrect use.

Safety instructions



Risk of injury!

If you use the body fat scale improperly, there is an increased risk of injury.

- Do not use the body fat scale if it exhibits visible damages or the battery has leaked.
- Do not open the housing; instead, have a qualified professional perform repairs. Contact a qualified repair shop for this. Liability and warranty claims are waived in the event of repairs performed by the user or incorrect operation.
- Only parts that comply with the original device data may be used for repairs. This body fat scale contains electrical and mechanical parts, which are essential for providing protection against sources of danger.
- Do not immerse the body fat scale in water or other liquids.
- Only use the body fat scale in indoor areas. Do not operate it in the rain.
- Never store the body fat scale so that there is a risk of falling into a bath tub or washbasin.

- Make sure that children do not insert any objects into the housing.
- Do not put more than 400 lbs (180 kg) onto the body fat scale. The safety glass could break and cause injuries.

**WARNING!**

Danger for children and persons with impaired physical, sensory or mental capacities (e.g., partially disabled persons, older persons with reduced physical and mental capacities) or lack of experience and knowledge (e.g., older children).

- If they are supervised or have been instructed on how to safely use the body fat scale and have understood the risks associated with operating it, this body fat scale may be used by children ages eight and over as well as persons with impaired physical, sensory or mental capacities, or those lacking experience and knowledge. Children may not play with the body fat scale. Cleaning and user maintenance must not be performed by unsupervised children.
- Keep children under the age of eight away from the body fat scale.
- Make sure that children do not play with the plastic wrapping. They may get caught in it when playing and suffocate.

**WARNING!****Health hazard!**

If children or animals swallow the batteries, this poses a serious health hazard.

- Store batteries so that they are not accessible for children and animals.
- Immediately dispose of used and leaky batteries in accordance with applicable regulations.

- If you suspect a battery to have been swallowed, seek immediate medical attention.



Risk of explosion!

If you do not handle the battery properly, there is an increased risk of explosion hazard.

- Do not expose the batteries to excessive heat such as from sunshine, fire and the like.
- Only replace the battery by a battery of the same type.
- Ensure that the batteries are inserted the right way round, i.e. observe the polarity (+ and –).
- Always replace all batteries in a battery compartment at the same time.

NOTICE!

Risk of damage!

If you do not handle the body fat scale properly, you may damage it.

- Place the body fat scale on a level, dry and sufficiently stable surface.
- Never expose the body fat scale to high temperatures (heaters etc.) or to the effects of the weather (rain etc.). Never fill the housing with liquid.
- Stop using the body fat scale if the housing exhibits cracks or breaks or is deformed. Only replace damaged parts with corresponding original spare parts.
- Avoid any deep discharge of the batteries as this may reduce their service life.
- Do not step on the standing surface with two or more persons.

- Do not step on the standing surface if you are wearing shoes. This may damage the glass surface of the body fat scale.

First use

Checking the body fat scale and package contents

NOTICE!

Risk of damage!

If you are not cautious when opening the packaging with a sharp knife or other pointed object, you may quickly damage the body fat scale.

- For this reason, be very careful when opening it.
1. Take the body fat scale out of the packaging.
 2. Check to make sure that all parts are included (see **Fig. A**).
 3. Check whether the body fat scale or individual parts are damaged. If this is the case, do not use the body fat scale. Contact the manufacturer via the service address indicated on the warranty card.

Removing the protective foils and cleaning the body fat scale

Remove any leftover packaging from the body fat scale. Proceed as follows:

1. Pull the protective foil out of the battery compartment **6** by the tab to activate the body fat scale.
2. Clean the body fat scale (see chapter “Cleaning and maintenance”).

Setting your personal data

Set the personal data in order to display the percentage of body water, body fat, muscle and bone mass. You do not have to set your personal data if you only want to weigh yourself.

You can save 12 different data records. They include:

- gender,
- athlete mode,
- age,
- height (cm/in),
- desired unit of measure (kilogram (kg), pound (lb) or stones (st:lb)).

Select the athlete mode if you are an athlete and perform more than 10 hours of intense exercise every week and have a resting pulse of under 60 beats per minute.

1. Use the On/Off button **2** to switch the body fat scale on.
2. Push the “SET” button **3**.
The memory slot “1” will appear on the display **5**.
3. Use the arrow buttons **4** to select the desired memory slot and confirm your selection with the “SET” button.
4. Then use the arrow buttons to make the desired selection when asked for the aforementioned personal data; confirm each selection with the “SET” button.

The body fat scale will then display the set personal data. The weight reading “0” will appear on the display (see **Fig. E**).

You can now use the body fat scale and all its functions.

Operation



Risk of slipping!

If the body fat scale or your feet are wet or you have applied lotion to them, you could slip on the body fat scale and injure yourself.

- Make sure that your feet are not wet and that you have not applied lotion to them.
- If there is water on the standing surface of the body fat scale, wipe it dry before you use the body fat scale.

**CAUTION!****Risk of injury!**

If you do not use the body fat scale properly, there is an increased risk of injury.

- Do not use the body fat scale
 - if you are pregnant,
 - if have a pacemaker,
 - if you are ill or have a fever,
 - if your legs are swollen or you have an edema,
 - for children under 6 years of age.

**Tips for the measurement process**

- If you perform an analysis of your body directly after a meal, higher measurements may be displayed.
- Women may experience fluctuations in the measurements in connection with their menstrual cycle.
- If e.g. you have lost a significant amount of body water as the result of illness or physical exertion, the measurements may be falsified. Wait at least 8 hours before you perform the body analysis.
- The measurements may vary or be falsified if you
 - suffer from osteoporosis,
 - undergo dialysis treatment,
 - take cardiovascular medications,
 - have thick calluses on the soles of your feet,
 - are an athlete or body builder,
 - are under 17 years of age,
 - are an athlete and perform more than 10 hours of intense exercise on a weekly basis and have a resting pulse of less than 60 beats per minute. If this is the case, use the athlete mode.
- We recommend performing a body analysis in the morning after you get up. This will provide you with the most reliable measuring results.
- Do not perform a body analysis if you have just taken a bath. Otherwise, the body water percentage will be too high and the body fat percentage will be too low.

Measuring your body weight

You can use the body fat scale without having to enter personal data. In this case, only your body weight will be measured. To use the other functions, please enter your personal data (see chapter “Setting your personal data”).

1. Activate the body fat scale by stepping on the standing surface **1**.
2. Step off of the standing surface before the reading on the display blinks and “0” appears on the display.
3. Set the desired unit of measure by pushing the “SET” button **3** until the desired unit of measure appears on the display **5**.
You only have to perform this step the first time you use the body fat scale. Afterwards, the unit of measure will be automatically saved.
4. Step on the standing surface. Your weight in the previously set unit of measure will appear on the display (see **Fig. D**).

If you do not push any of the buttons for approx. 10 seconds, the body fat scale will automatically deactivate.

Performing a body analysis

1. Use the On/Off button **2** to switch the body fat scale on.
2. Wait until the weight reading “0” appears on the display **5**.
3. Use the arrow buttons **4** to select the desired memory slot (see **Fig. E**).
4. Step barefoot onto the standing surface **1** and make sure your feet touch the metal plates on the standing surface.
Your body weight will appear on the display in the preset unit of measure.
5. If you remain on the standing surface, the readings for body water, body fat, required calories as well as muscle and bone mass will be calculated automatically and shown for approximately 3 seconds (see **Fig. F** and **G**).
The sum of the measurements may exceed 100 % as there is water stored in body fat and muscles. Body fat and muscle mass are also measured in the process.

The measurements will be performed several times. Then the body fat scale will automatically deactivate.

Interpreting the measurements

The following tables will help you to properly assess the measurements shown.

Body water



- If you lose 5 % of your body water, your physical energy may decline by 20 to 30 %. You should therefore drink at least 70.4 fl oz of water every day.
- Athletes generally have a higher percentage of body water.
- The percentage of body water decreases with age.

The adult human body is made up of approx. 60 % water.

If the percentage of body fat increases, the percentage of body water decreases. This is because body water is stored outside the fat cells of the body and fatty tissue generally has a very low percentage of water.

	Women (%)	Men (%)
Children	> 58	> 60
Adults	> 52	> 58
Athletes	> 56	> 60

Body fat



- Consult a physician if your body fat is too high or too low. A high or very high body fat percentage increases the risk of illnesses like diabetes, heart disease and high blood pressure. A low body fat percentage increases the risk of metabolic disorders. The subcutaneous fatty tissue and the body create fat stores to protect internal organs and safeguard metabolic functions.
- The body fat percentage increases with age.
- If you would like to reduce your weight, you must build more muscle at the same time. We need muscles in order to burn excess energy or fat stores.

Women

Age (years)	Low body fat percentage (%)	Normal body fat percentage (%)	Elevated body fat percentage (%)	Excessively elevated body fat percentage (%)
6 to 12	< 7	7 to 19	19 to 25	> 25
13 to 19	< 20	20 to 31	31 to 37	> 37
20 to 39	< 21	21 to 32	32 to 38	> 38
40 to 59	< 23	23 to 34	34 to 40	> 40
60 to 79	< 25	25 to 36	36 to 42	> 42
Athlete		12 to 25		

Men

Age (years)	Low body fat percentage (%)	Normal body fat percentage (%)	Elevated body fat percentage (%)	Excessively elevated body fat percentage (%)
6 to 12	< 7	7 to 18	18 to 25	> 25
13 to 19	< 8	8 to 19	19 to 25	> 25
20 to 39	< 9	9 to 20	20 to 26	> 26
40 to 59	< 11	11 to 22	22 to 28	> 28
60 to 79	< 13	13 to 24	24 to 30	> 30
Athlete		3 to 15		

Muscle mass

Muscles are the basis for our physical fitness and ensure that a certain body temperature level is maintained.

Energy turnover takes place in the muscles for the most part.

Age (years)	Women (%)	Men (%)
6 to 12	> 36	> 40
13 to 79	> 30	> 34
Athlete	> 38	> 42

Body analysis

One to five bars will appear under the weight reading on the display.

	Underweight
	Slight underweight
	Normal weight
	Overweight
	Excessive overweight

Cleaning and maintenance

Clean and maintain the body fat scale at regular intervals and as needed.

NOTICE!

Risk of damage!

If you do not clean the body fat scale properly, you may damage it.

- Do not use any aggressive cleaners, sharp or metallic cleaning utensils such as knives, hard putty knives or similar. They could damage the surfaces.
 - Make sure that no water penetrates the housing.
 - Never attempt to clean the body fat scale by immersing it in water and do not use a steam cleaner to clean it.
 - Do not place the body fat scale in the dishwasher.
-
1. Use a damp cloth to wipe off the body fat scale.
 2. Dry off the body fat scale thoroughly.

Changing the batteries

If the message “Lo” appears on the display, replace the inserted battery (button cell) as follows (see **Fig. B**):

1. Carefully turn the body fat scale over.
2. Use a Philips screwdriver to loosen the screw on the battery compartment cover **6**.
3. Take the cover of the battery compartment off.
4. Take the inserted battery out of the compartment and dispose of it in accordance with applicable regulations (see chapter “Disposing of the body fat scale”).
5. Insert a new battery of the same type in the battery compartment. Make sure the polarity is correct (“+” side is facing up).
6. Put the cover back on the battery compartment so that it locks into place.
7. Use the Philips screwdriver and tighten the screw on the cover of the battery compartment.

You have successfully replaced the battery.



The round version requires two batteries and the battery compartment cover does not contain a screw (see **Fig. C**).

Storage



CAUTION!

Risk of leaked battery liquid and risk of damage!

If you store the body fat scale with the battery inserted for a prolonged period of time, the battery may leak and permanently damage the body fat scale. The battery liquid (electrolyte) is corrosive.

- Store the battery separately if you do not use the body fat scale for a prolonged period of time. Store the battery so that it is not accessible for children.
 - Do not remove the battery liquid with bare hands. Do not allow battery liquid to come into contact with skin, eyes and mucus membranes. Use conventional rinsing gloves. If, however, your skin does come into contact with battery liquid, immediately wash your hands with plenty of water and, if necessary, consult a physician.
 - Wipe up the leaked battery liquid with a damp cloth. You can wash the used cloth and reuse it or dispose of it with household garbage.
1. Use the On/Off button **2** to switch off the body fat scale.
 2. Clean the body fat scale (see chapter “Cleaning and maintenance”).
 3. Take the inserted battery out of the battery compartment **6** and store it in accordance with applicable regulations.
 4. Store the body fat scale in a dry, clean area. We recommend using the original packaging for this purpose.

Troubleshooting

NOTICE!

Risk of damage!

If you do not use the body fat scale properly, you may damage it.

- Do not open the housing; instead, have a qualified professional perform repairs. Contact a qualified repair shop for this. Liability and warranty claims are waived in the event of repairs performed by the user or incorrect operation.

Some malfunctions may be caused by minor faults, which you can resolve yourself. Follow the instructions in the following table for this.

If it is not possible to rectify the fault in this way, contact our customer service team. Do not repair the body fat scale yourself.

Problem	Possible cause	Troubleshooting
The body fat scale does not turn on.	The battery was incorrectly inserted or not inserted at all or the battery is empty.	Change the battery (see chapter “Cleaning and maintenance”).
	The protective foil on the battery compartment has not yet been removed.	Pull the strap on the protective foil to remove it from the battery compartment 6 .
The settings cannot be changed.	If there is weight on the standing surface, you cannot make any settings.	Remove the weight from the standing surface 1 .

Technical data

Model:	95908
Measurable percentage:	Body fat percentage: 3 to 50 % Body water percentage: 25 to 75 % Muscle mass: 25 to 75 % Bone mass: 1 to 15 %
Age limit:	6 to 100 years
Height limit:	31.5 in to 87.6 in (80 cm to 220 cm)
Weight	
- rectangular version:	approx. 3.5 lbs. (1.6 kg)
- round version:	approx. 3.5 lbs. (1.6 kg)
Dimensions	
- rectangular version:	approx. 12.2 × 11.8 in (31 × 30 cm)
- round version:	approx. ø 13 in (33 cm)
Battery type	
- rectangular version:	1× Lithium button cell battery (CR 2032), 3 V, direct voltage
- round version:	2× Lithium button cell battery (CR 2032), 3 V, direct voltage
Max. load:	180 kg / 400 lbs.
Measurement accuracy:	Measurement of the body weight in 100 g / 0.2 lbs; Percentage of body water, body fat and muscle mass are measured in 0.1 % increments
Memory slots:	12
Automatic activation:	Yes
Product code:	95908

Disposal

Disposing of the packaging

- Sort the packaging before you dispose of it. Dispose of paperboard and cardboard with the recycled paper service and wrappings with the appropriate collection service.

Disposing of the body fat scale

- Should the body fat scale no longer be capable of being used at some point in time, **dispose of it in accordance with the regulations in force in your city or state.**
- Please ensure your recycling information applies to local regulations and the EPA recommendations (www.epa.gov).

Batteries and rechargeable batteries may not be disposed of with household waste!

As the end user you are required by law to bring all batteries and rechargeable batteries, regardless whether they contain harmful substances* or not, to a collection point run by the city, county, or state, or to a retailer, so that they can be disposed of in an environmentally friendly manner.

*labeled with: Cd = cadmium, Hg = mercury, Pb = lead

Contenido

Conjunto.....	3
Uso.....	4
Volumen de suministro/piezas del aparato	24
Generalidades	25
Leer y guardar este manual de usuario	25
Descripción de símbolos	25
Seguridad.....	26
Uso apropiado	26
Indicaciones de seguridad	26
Primera puesta en servicio	29
Comprobar la báscula de grasa corporal y el volumen de suministro.....	29
Retirar las láminas de protección y limpiar la báscula de grasa corporal.....	29
Ajuste de los datos personales.....	30
Manejo	30
Medición del peso corporal	32
Realización de la medición corporal.....	32
Interpretación de los resultados de medición	33
Limpieza y mantenimiento	35
Cambio de pilas	35
Almacenamiento	36
Búsqueda de fallos	37
Datos técnicos.....	38
Eliminación	39
Eliminación del embalaje	39
Eliminación de equipos en desuso	39

Contenido del paquete/piezas del aparato

- 1 Superficie de pesaje
- 2 Tecla de conexión/desconexión
- 3 Tecla "SET"
- 4 Teclas de flecha
- 5 Display
- 6 Compartimiento de pila (parte trasera)
- 7 Indicador de porcentaje de grasa corporal
- 8 Indicador de edad
- 9 Indicador de peso/demanda de calorías
- 10 Indicador de unidad de medición (kg/lb/st:lb)
- 11 Indicador de análisis corporal
- 12 Indicador de posición de memoria
- 13 Indicador de sexo/modo atleta
- 14 Indicador de masa ósea
- 15 Indicador de porcentaje de agua corporal
- 16 Indicador de porcentaje de músculos

Indicación:

La **fig. A** muestra, de forma ejemplar, solo tres de los modelos disponibles.

La **fig. B** muestra, de forma ejemplar, uno de los modelos disponibles.

Generalidades

Leer y guardar este manual de usuario



Este manual del usuario pertenece a esta báscula de grasa corporal. Incluye información importante sobre su manejo y cuidado.

Antes de utilizar la báscula de grasa corporal, lea detenidamente el manual del usuario, sobre todo las indicaciones de seguridad. La inobservancia de este manual del usuario puede provocar lesiones graves o daños en la báscula de grasa corporal. Para el extranjero, respete también las directivas y leyes de cada país.

Guarde el manual del usuario para uso posterior. Si transmite la báscula de grasa corporal a una tercera persona, entregue necesariamente este manual del usuario.

Descripción de símbolos

En este manual del usuario, en la báscula de grasa corporal y en el embalaje se utilizan los siguientes símbolos y términos de advertencia.



¡ADVERTENCIA!

Este símbolo/término de advertencia designa un peligro de riesgo moderado que puede provocar la muerte o lesiones severas si no se evita.



¡ATENCIÓN!

Este símbolo/término de advertencia designa un peligro de riesgo leve que puede provocar lesiones menores o moderadas si no se evita.

¡AVISO!

Este término de advertencia avisa de posibles daños materiales.



Este símbolo le proporciona información adicional útil sobre el montaje o el funcionamiento.



En la superficie de pesaje existe riesgo de resbalamiento si tiene los pies mojados o la propia superficie de pesaje está húmeda.

Seguridad

Uso apropiado

La báscula de grasa corporal está diseñada exclusivamente para la medición de peso corporal, porcentaje de agua y grasa corporal así como la masa muscular y ósea. Está concebida exclusivamente para uso privado, no para el ámbito industrial o médico.

Utilice la báscula de grasa corporal sólo como se describe en este manual del usuario. Cualquier otro uso se considera inapropiado, y puede provocar daños materiales o incluso personales. La báscula de grasa corporal no es un juguete. El fabricante o distribuidor no se hacen responsables de daños producidos por el uso inapropiado o incorrecto.

Indicaciones de seguridad



¡Riesgo de lesiones!

Si utiliza la báscula de grasa corporal de forma inadecuada, existe mayor riesgo de lesiones.

- No utilice la báscula de grasa corporal si presenta daños visibles o el líquido de la pila se ha derramado.
- No abra la carcasa, sino deje que la reparación la efectúen técnicos especializados. Contacte con un taller de reparación cualificado para ello. En caso de reparaciones arbitrarias o manejo incorrecto, se excluyen derechos de responsabilidad y garantía.
- Solo se permitirá usar para las reparaciones aquellas partes que coincidan con los datos originales del equipo. Esta báscula de grasa corporal contiene piezas eléctricas y mecánicas que son imprescindibles para la protección contra fuentes de riesgo.
- No sumerja la báscula de grasa corporal en agua o en otros líquidos.
- Utilice la báscula de grasa corporal sólo en interiores. No la use con lluvia.

- No guarde nunca la báscula de grasa corporal de forma que pueda caerse en una bañera o un lavabo.
- Procure que los niños no inserten objetos en la carcasa.
- No ponga más de 400 libras (180 kg) sobre la báscula de grasa corporal. El vidrio de seguridad podría romperse y provocar lesiones.



Riesgos para niños y personas con capacidades físicas, sensoriales o mentales reducidas (por ejemplo, personas parcialmente discapacitadas, personas mayores con limitación de sus capacidades físicas y mentales), o falta de experiencia y conocimiento (por ejemplo, niños mayores).

- Esta báscula de grasa corporal puede utilizarse por niños mayores de ocho años, y por personas con capacidades psíquicas, sensoriales o mentales reducidas, o falta de experiencia y conocimiento, siempre que estén bajo supervisión o hayan sido instruidos sobre el uso seguro de la báscula de grasa corporal y comprendan el riesgo derivado de su uso. Los niños no deben jugar con la báscula de grasa corporal. La limpieza del equipo y el mantenimiento de usuario no deben realizarse por niños sin supervisión.
- Mantenga alejados a niños menores de ocho años de la báscula de grasa corporal.
- No permita que los niños jueguen con las láminas de embalaje. Pueden enredarse mientras juegan y asfixiarse.



¡Riesgo para la salud!

Si los niños o animales se tragan las pilas, existe riesgo alto para la salud.

- Guarde las pilas fuera del alcance de niños y animales.
- Elimine las pilas usadas y derramadas de forma adecuada.
- Si cree que alguien ha ingerido una pila, contacte con un médico de inmediato.



¡Peligro de explosión!

La manipulación inadecuada de la pila aumenta el riesgo de explosión.

- No exponga las pilas a un calor excesivo, como rayos de sol, fuego y similares.
- Sustituya la pila únicamente por otra del mismo tipo.
- Asegúrese de que las pilas estén insertadas correctamente, esto es, respete la polaridad (+ y –).
- Sustituya siempre a la vez todas las pilas del compartimento de pilas.

¡AVISO!

¡Riesgo de daños!

Si manipula inadecuadamente la báscula de grasa corporal, puede provocar daños en la misma.

- Coloque la báscula de grasa corporal sobre una superficie lisa, seca y suficientemente estable.
- No exponga la báscula de grasa corporal a altas temperaturas (calefacción, etc.) o influencias meteorológicas (lluvia, etc.). No eche nunca líquido en la carcasa.
- No utilice la báscula de grasa corporal si la carcasa tiene grietas o fisuras, o se ha deformado. Los componentes dañados sólo deben sustituirse por piezas de repuesto originales y adecuadas.

- Evite la descarga profunda de las pilas, pues ello puede reducir su vida útil.
- No se ponga en la superficie de pesaje con dos o más personas.
- No se suba con calzados en la superficie de pesaje. La superficie de vidrio de la báscula de grasa corporal se puede dañar así.

Primera puesta en servicio

Comprobar la báscula de grasa corporal y el contenido del paquete

¡AVISO!

¡Riesgo de daños!

Si abre el embalaje con un cuchillo afilado o con otros objetos puntiagudos sin tener precaución, la báscula de grasa corporal puede sufrir daños.

- Al abrir el embalaje, proceda con sumo cuidado.
1. Saque la báscula de grasa corporal del embalaje.
 2. Compruebe que todas las partes estén incluidas (véase la **fig. A**).
 3. Compruebe si la báscula de grasa corporal o sus piezas individuales presentan daños. En ese caso, no utilice la báscula de grasa corporal. Contacte con el fabricante a través de la dirección de servicio técnico indicada en la tarjeta de garantía.

Retirar las láminas de protección y limpiar la báscula de grasa corporal

Elimine los restos de embalaje de la báscula de grasa corporal. Para ello, proceda de la siguiente forma:

1. Para activar la báscula de grasa corporal, despegue la lámina de protección de la lengüeta del compartimiento de pila **6**.
2. Limpie la báscula de grasa corporal (véase el capítulo „Limpieza y mantenimiento“).

Ajuste de los datos personales

Ajuste sus datos personales para mostrar el porcentaje de agua y grasa corporal y la masa muscular y ósea. Si sólo desea medir su peso, no tiene que ajustar sus datos personales.

Es posible guardar 12 grupos de datos distintos. Los mismos incluyen:

- Sexo,
- Altura (cm/in),
- Modo atleta,
- Unidad de medición deseada – kilogramo (kg), libras (lb) o masas (st:lb).
- Edad,

Seleccione el modo atleta si está un/una atleta y entrena semanalmente más de 10 horas de forma intensiva y su frecuencia cardiaca en reposo es inferior a 60 pulsaciones por minuto.

1. Conecte la báscula de grasa corporal mediante la tecla de conexión/desconexión **2**.
2. Presione la tecla “SET” **3**.
En el display **5** se muestra la posición de memoria “1”.
3. Use las teclas de flecha **4** y seleccione la posición de memoria deseada, y confirme su selección con la tecla “SET”.
4. Mediante las teclas de flecha, elija después la opción deseada en las consultas de los datos personales mencionados anteriormente y confirme su selección con la tecla “SET”.

La báscula de grasa corporal muestra después los datos personales ajustados. En el display aparece la indicación de peso “0” (véase la **fig. E**).

Ahora puede utilizar la báscula de grasa corporal con todas sus funciones.

Manejo



¡Riesgo de resbalamiento!

Si la báscula de grasa corporal o sus pies están mojados o cremosos, se pueden producir resbalones y lesiones.

- Procure que sus pies no estén mojados ni cremosos.
- Si existe agua en la superficie de pesaje de la báscula de grasa corporal, limpie la superficie de pesaje para secarla antes de utilizar la báscula de grasa corporal.



¡ATENCIÓN!

¡Riesgo de lesiones!

Si utiliza la báscula de grasa corporal de forma inadecuada, existe mayor riesgo de lesiones.

- No utilice la báscula de grasa corporal
 - si está embarazada,
 - si usa un marcapasos,
 - si está enfermo o tiene fiebre,
 - si sus piernas están hinchadas o tiene un edema,
 - para niños menores de 6 años.



Indicaciones sobre el proceso de medición

- Si realiza el análisis corporal justo después de una comida, los valores de medición pueden ser superiores.
- En las mujeres pueden producirse fluctuaciones en los valores de medición debido a factores de ciclo.
- Si ha perdido gran cantidad de agua corporal p. ej. después de una enfermedad o esfuerzo físico, los valores de medición pueden ser erróneos. Espere al menos 8 horas antes de realizar el análisis corporal.
- Los valores de medición pueden variar o ser erróneos si
 - padece osteoporosis,
 - está siendo sometido a un tratamiento de diálisis,
 - toma medicamentos cardiovasculares,
 - tiene una alta callosidad en las plantas de los pies,
 - es deportista de élite o culturista,
 - tiene menos de 17 años,
 - es deportista, realiza más de 10 horas de entrenamiento intenso a la semana y tiene una frecuencia cardíaca en reposo inferior a 60 pulsaciones por minuto. En ese caso, utilice el modo atleta.
- Le recomendamos efectuar el análisis corporal por la mañana después de levantarse. Ello le proporciona los resultados de medición más fiables.
- No realice el análisis corporal si acaba de darse un baño. Con ello se muestra un porcentaje de agua y grasa corporal demasiado alto y bajo respectivamente.

Medición del peso corporal

La báscula de grasa corporal puede utilizarla sin tener que ajustar sus datos personales. En ese caso sólo se mide el peso corporal. Para poder utilizar las demás funciones, ajuste sus datos personales (véase el capítulo „Ajuste de los datos personales“).

1. Conecte la báscula de grasa corporal colocándose sobre la superficie de pesaje **1**.
2. Vuelva a retirarse de la superficie de pesaje antes de que la indicación parpadee en el display y el mismo muestre el valor “0”.
3. Ajuste la unidad de medición deseada presionando la tecla “SET” **3**, hasta que la unidad de medición deseada se muestre en el display **5**.

Este paso sólo tiene que realizarlo en la primera utilización. A continuación, la unidad de medición se guarda automáticamente.

4. Colóquese sobre la superficie de pesaje.

En el display se muestra después su peso en la unidad de medición ajustada previamente (véase la **fig. D**).

Si no ha presionado ninguna tecla durante aprox. 10 segundos, la báscula de grasa corporal se desconecta automáticamente.

Realización de la medición corporal

1. Conecte la báscula de grasa corporal mediante la tecla de conexión/desconexión **2**.
2. Espere hasta que en el display **5** aparezca la indicación de peso “0”.
3. Usa las teclas de flecha **4** para seleccionar la posición de memoria deseada (véase la **fig. E**).
4. Súbase descalzo a la superficie de pesaje **1** y asegúrese de que los pies toquen las placas de metal de la superficie de pesaje.

En el display aparece su peso corporal en la unidad de medición preajustada.

5. Si permanece sobre la superficie de pesaje, los valores de medición para agua y grasa corporal, demanda de calorías y masa muscular y ósea se calculan automáticamente y se muestran durante 3 segundos (véase la **fig. F y G**).

La suma de los valores de medición puede superar el 100 %, pues la grasa corporal y los músculos contienen agua. Así, también se mide la grasa corporal y los músculos.

Los valores de medición se repiten varias veces. A continuación, la báscula de grasa corporal se desconecta automáticamente.

Interpretación de los resultados de medición

Las tablas siguientes le permiten que pueda clasificar correctamente los resultados de medición indicados.

Agua corporal



- Si pierde un 5 % de agua corporal, su energía corporal puede reducirse en un 20–30 %. Por tanto, beba 70.4 onzas líquidas de líquido al día como mínimo.
- Por regla general, los deportistas tienen un mayor porcentaje de agua corporal.
- Con el paso de los años, el porcentaje de agua corporal se reduce.

En personas adultas, el cuerpo humano contiene aprox. un 60 % de agua.

Si el porcentaje de grasa corporal aumenta, el porcentaje de agua corporal disminuye. Ello se debe a que el agua corporal se encuentra en la masa exenta de grasa, y generalmente, el porcentaje de agua en el tejido adiposo es muy bajo.

	Mujeres (%)	Hombres (%)
Niños	> 58	> 60
Adultos	> 52	> 58
Atletas	> 56	> 60

Grasa corporal



- Si ha descubierto que su porcentaje de grasa corporal es muy alto o bajo, consulte a un médico.
Un porcentaje de grasa corporal alto o muy alto aumenta el riesgo de enfermedades como diabetes, enfermedades cardíacas y alta tensión arterial.
Un porcentaje de grasa corporal bajo aumenta el riesgo de disfunciones en el metabolismo. El tejido adiposo subcutáneo y el cuerpo crean reservas de grasa para proteger a los órganos internos y garantizar las funciones asociadas con el metabolismo.
- Con el paso de los años, el porcentaje de grasa corporal aumenta.
- Si tiene que reducir peso, al mismo tiempo ha de crear una mayor cantidad de masa muscular. Necesitamos los músculos para eliminar reservas de energía y grasa excesiva.

Mujeres

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

Hombres

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

Masa muscular

Los músculos son la base de nuestro rendimiento físico, y permiten mantener la temperatura corporal a un nivel determinado.

La mayor parte del consumo de energía se produce en los músculos.

Edad (años)	Mujeres (%)	Hombres (%)
6 to 12	> 36	> 40
13 to 79	> 30	> 34
Atleta	> 38	> 42

Análisis corporal

En el display aparecen 1 a 5 barras debajo del indicador de peso.

	Falta de peso
	Falta de peso ligera
	Peso normal
	Sobrepeso
	Sobrepeso severa

Limpieza y mantenimiento

La báscula de grasa corporal ha de limpiarse e inspeccionarse a intervalos regulares y en caso necesario.

¡AVISO!

¡Riesgo de daños!

Si limpia la báscula de grasa corporal de forma inadecuada, la misma puede sufrir daños.

- No use productos de limpieza abrasivos, objetos de limpieza afilados o metálicos, como cuchillos y espátulas duras, y objetos similares, pues podrían provocar daños en las superficies.
- Asegúrese de que no entre agua en la carcasa.
- No sumerja nunca la báscula de grasa corporal en agua para su limpieza, ni utilice limpiadores de vapor para la limpieza.
- La báscula de grasa corporal no debe meterse en el lavavajillas.

1. Limpie la báscula de grasa corporal con un paño ligeramente humedecido.
2. Seque la báscula de grasa corporal de forma exhaustiva.

Cambio de pilas

Cuando aparezca el mensaje “Lo” en el display, sustituya la pila colocada (pila de botón) de la siguiente forma (véase la **fig. B**):

1. Gire la báscula de grasa corporal con cuidado.

2. Afloje el tornillo de la tapa del compartimento de pila **6** con un destornillador Philips.
3. Quite la tapa del compartimento de pila.
4. Retire la pila colocada y elimínela de forma adecuada (véase el capítulo „Eliminación de equipos en desuso“).
5. Coloque una nueva pila del mismo tipo en el compartimento de pila. Controle la polaridad (el lado “+” debe indicar hacia arriba).
6. Coloque nuevamente la tapa del compartimento de pila hasta que encaje.
7. Utilice el destornillador para cabezas ranuradas en cruz y apriete de nuevo el tornillo de la tapa del compartimento de pila.

La pila se ha sustituido con éxito.



Para la versión redonda se precisan dos pilas, y la tapa del compartimento de pilas no tiene un tornillo (véase la **fig. C**).

Almacenamiento



¡Riesgo de líquido de pila derramado y riesgo de daños!

Si guarda la báscula de grasa corporal durante un periodo de tiempo prolongado con la pila colocada, el líquido de la misma puede derramarse y provocar daños permanentes en la báscula de grasa corporal. El líquido de la pila (electrolito) es corrosivo.

- Si no utiliza la báscula de grasa corporal durante un periodo de tiempo prolongado, guarde la pila por separado. Guarde la pila lejos del alcance de los niños.
- No vacíe el líquido de la pila con las manos descubiertas. Evite que el líquido de la pila entre en contacto con los ojos, la piel y las membranas mucosas. Utilice guantes de fregar habituales en el hogar. A pesar de todo lo anterior, si el líquido de la pila entra en contacto con la piel, lávese inmediatamente las manos de forma exhaustiva y acuda a un médico en caso necesario.
- El líquido de la pila que se haya derramado ha de

limpiarse con un paño húmedo. El paño utilizado puede lavarse y utilizarse nuevamente o tirarse a la basura doméstica.

1. Desconecte la báscula de grasa corporal mediante la tecla de conexión/desconexión **2**.
2. Limpie la báscula de grasa corporal (véase el capítulo „Limpieza y mantenimiento“).
3. Retire la pila colocada en el compartimiento de pila **6** y guárdela de forma adecuada.
4. Guarde la báscula de grasa corporal en un lugar seco y limpio. Para ello recomendamos el uso del embalaje original.

Búsqueda de fallos

¡AVISO!

¡Riesgo por manipulación errónea!

Si limpia la báscula de grasa corporal de forma inadecuada, la báscula de grasa corporal puede sufrir daños.

- No abra la carcasa, sino deje que la reparación la efectúen técnicos especializados. Contacte con un taller de reparación cualificado para ello. En caso de reparaciones arbitrarias o manejo incorrecto, se excluyen derechos de responsabilidad y garantía.

Algunas averías pueden deberse a pequeños fallos que usted mismo puede subsanar. Siga las instrucciones reflejadas en la tabla siguiente.

Si la avería no se subsana con ello, contacte con el servicio de atención al cliente. No repare la báscula de grasa corporal por sí mismo.

Problema	Posible causa	Solución del problema
La báscula de grasa corporal no puede conectarse.	La pila está mal colocada, no está colocada o está descargada.	Cambie la pila (véase el capítulo „Cambio de pilas“).
	La lámina de protección del compartimiento de pila aún no se ha retirado.	Tire de la lengüeta de la lámina de protección para retirarla del compartimiento de pila 6 .

Problema	Posible causa	Solución del problema
Los ajustes no pueden modificarse.	Los ajustes no pueden efectuarse si existe peso sobre la superficie de pesaje.	Retire el peso de la superficie de pesaje 1 .

Datos técnicos

Modelo:	95908
Porcentaje medible:	porcentaje de grasa corporal: 3 al 50 % porcentaje de agua corporal: 25 al 75 % masa muscular: 25 al 75 % masa ósea: 1 al 15 %
Límite de edad:	6 a 100 años
Límite de tamaño:	31.5 in a 87.6 in (80 cm a 220 cm)
Peso	
- Versión cuadrada:	aprox. 3.5 lbs. (1.6 kg)
- Versión redonda:	aprox. 3.5 lbs. (1.6 kg)
Dimensiones	
- Versión cuadrada:	aprox. 11.8 × 12.2 in (30 × 31 cm)
- Versión redonda:	aprox. ø 13 in (33 cm)
Tipo de pila	
- Versión cuadrada:	1× Pila de botón de litio (CR2032), 3 V DC
- Versión redonda:	2× Pila de botón de litio (CR2032), 3 V DC
Carga máxima:	180 kg / 400 lbs
Precisión de medición:	medición del peso corporal en pasos de 100 g/ 0,2 lbs medición del porcentaje de agua, masa muscular y grasa corporal en pasos del 0,1 %
Posiciones de memoria:	12
Conexión automática:	sí
Código del producto:	95908

Eliminación

Eliminación del embalaje

Elimine el embalaje por tipos de material. El cartón y las láminas han de llevarse a un punto de recogida de papel usado y un punto de recogida de materiales respectivamente.

Eliminación de equipos en desuso

- Cuando la báscula de grasa corporal no se utiliza más, **deséchelo de acuerdo a las disposiciones de su estado o país en materia de desechos.**
- Asegúrese de que la información sobre reciclaje corresponda a la normativa local y las recomendaciones de la EPA (www.epa.gov).

¡Las pilas y los acumuladores no se tiran a la basura de casa!

Como usuario final, se le exige llevar las pilas y los acumuladores, con independencia de si contienen sustancias nocivas* o no, a un punto de recogida gestionado por la comunidad o el vecindario, o a una tienda, para que se puedan desechar de un modo respetuoso con el entorno.

* etiquetado con: Cd = cadmio, Hg = mercurio, Pb = plomo



IMPORTED BY • IMPORTADO POR:

ALDI INC., BATAVIA, IL 60510

WWW.ALDI.US

**AFTER SALES SUPPORT •
SERVICIO POSVENTA**

95908



1 855 754 8297



Aldi-US@protel-service.com

MODEL/NO DEL MODELO:

95908

02/2018

3

**YEAR WARRANTY
AÑOS DE GARANTÍA**