

Bedienungsanleitung
Instruction manual
Mode d'emploi
Istruzioni per l'uso
Gebruiksaanwijzing
Instrucciones de uso



Instruction manuals
www.tfa-dostmann.de/en/service/downloads/instruction-manuals

Kat. Nr. 50.1019.01

Fig. 1

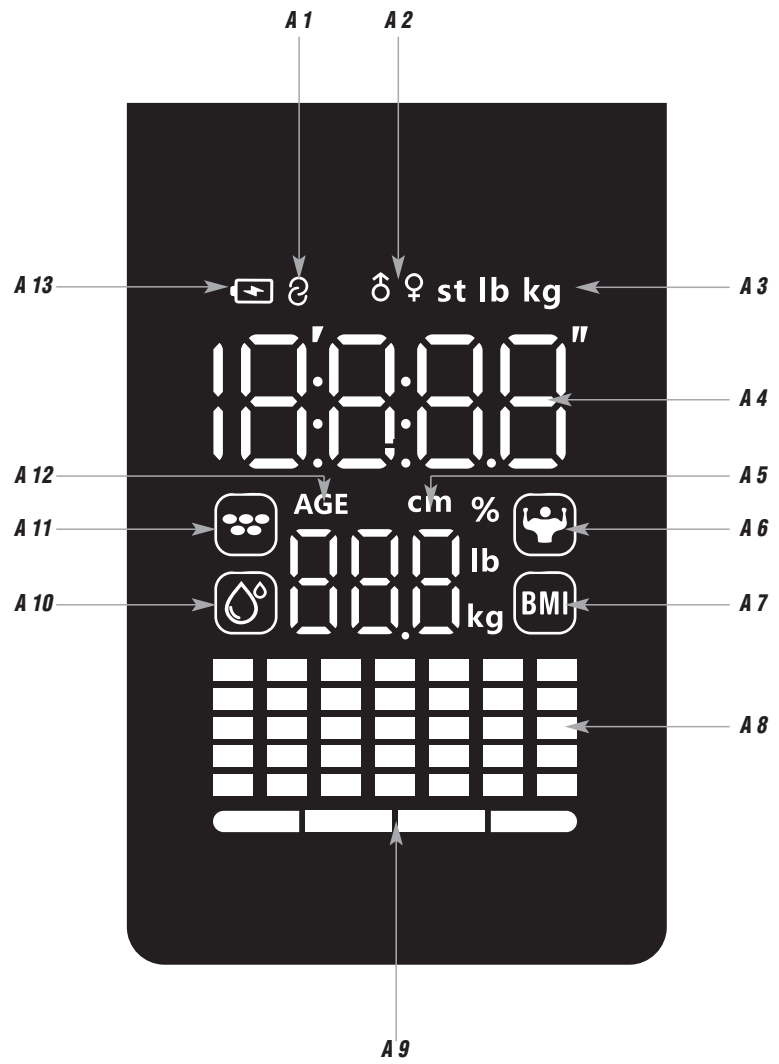


Fig. 2

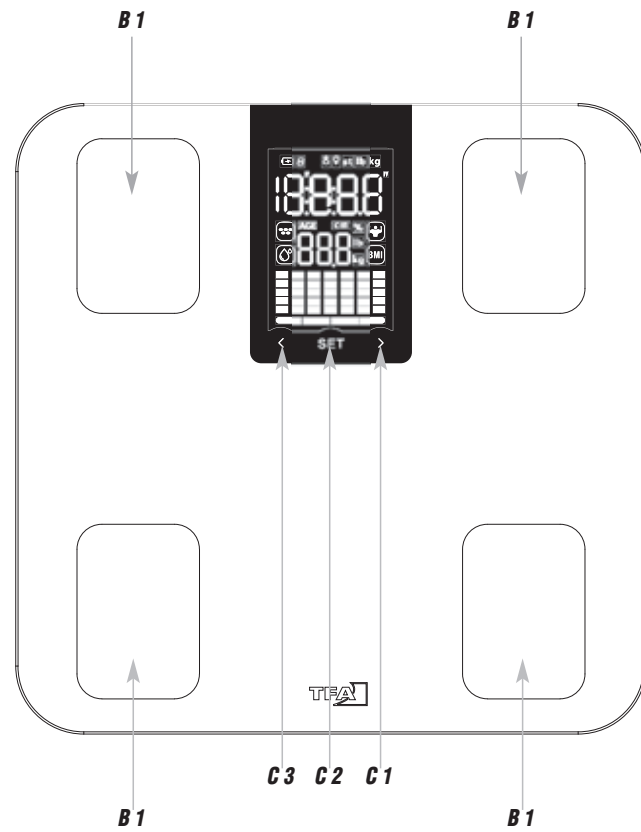
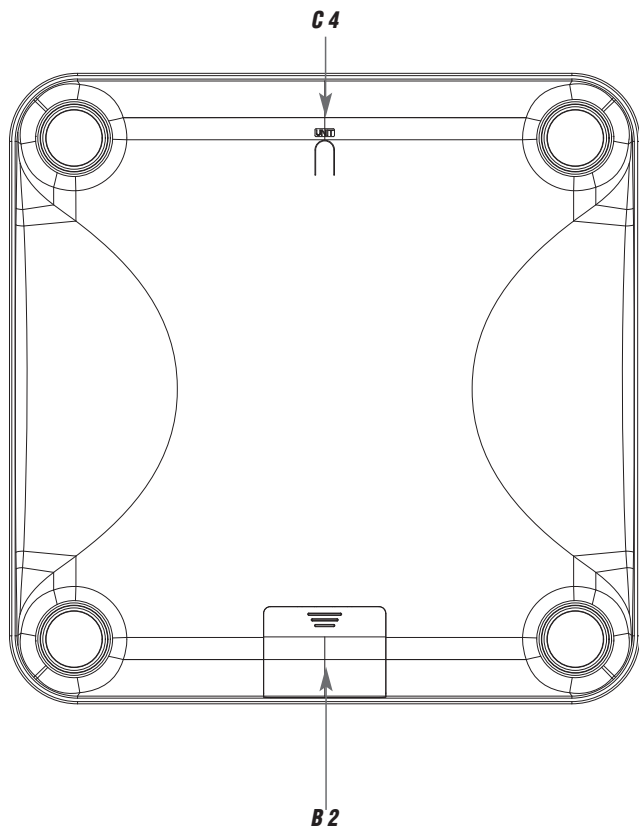


Fig. 3



Digitale Körper-Analysewaage

D

Vielen Dank, dass Sie sich für dieses Gerät von TFA Dostmann entschieden haben.

Diese Körper-Analysewaage ist zum Wiegen und zur Ermittlung von Körperfettanteil, viszeralem Fett, Körperwasseranteil, Skelettmuskelanteil und Muskelmasse, Knochenmasse, Körperalter, Proteingehalt und Grundumsatz (BMR) mittels bioelektrischer Impedanz-Analyse bestimmt.

Dabei wird ein schwacher, für den Menschen ungefährlicher Wechselstrom über die Fußelektroden durch den Körper geleitet und der Widerstand gemessen. Aufgrund der unterschiedlichen Leitfähigkeit der Körperbestandteile wird mithilfe von vorher eingegebenen Daten wie Größe, Geschlecht und Alter die Körperzusammensetzung errechnet.

Ein gesundes Körpergewicht hängt nicht allein von der Kilogrammzahl, sondern auch vom Verhältnis zwischen Muskel- und Fettmasse ab. Ein zu hoher Körperfettanteil kann beispielsweise das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen erhöhen. Mit der Körper-Analysewaage können Sie Ihre persönlichen Werte regelmäßig kontrollieren und Ihre Gesundheit und Fitness fördern.

1. Bevor Sie mit dem Gerät arbeiten

- Lesen Sie sich bitte die Bedienungsanleitung genau durch .
- Die Bedienungsanleitung liegt dem Gerät bei oder zum Download unter www.tfa-dostmann.de/service/downloads/anleitungen
- Verwenden Sie das Gerät nicht anders, als in der Anleitung dargestellt wird.
- Durch die Beachtung der Bedienungsanleitung vermeiden Sie auch Beschädigungen des Gerätes und die Gefährdung Ihrer gesetzlichen Mängelrechte durch Fehlgebrauch. Für Schäden, die aus Nichtbeachtung dieser Bedienungsanleitung verursacht werden, übernehmen wir keine Haftung. Ebenso haften wir nicht für inkorrekte Messwerte und Folgen, die sich aus solchen ergeben können.
- Beachten Sie besonders die Sicherheitshinweise!
- Bewahren Sie die Bedienungsanleitung gut auf!

2. Lieferumfang

- Körper-Analysewaage
- Bedienungsanleitung

3. Einsatzbereich und alle Vorteile Ihres neuen Gerätes auf einen Blick

- Körperanalyse mit vielen Gesundheitswerten wie Körpergewicht, BMI, Körperfett, viszerales Fett, Körperwasser, Skelettmuskelanteil, Muskelmasse, Knochenmasse, Körperalter, Proteingehalt und Grundumsatz (BMR) mittels bioelektrischer Impedanz-Analyse
- Datenübertragung und Auswertung via App
- Speicherplatz für vier Personen
- Zusätzlicher Gastnutzer
- Automatische Personenerkennung
- Farbiges LED-Display
- Automatisches Einschalten ohne Antippen
- Automatische Abschaltfunktion
- Kalibrierfunktion
- Trittpläche aus gehärtetem Glas

4. Zu Ihrer Sicherheit

- Sämtliche Daten über die Körperzusammensetzung dienen lediglich als Referenzwerte.

Digitale Körper-Analysewaage

D

- Jede Behandlung und Diät nur in Rücksprache mit einem Arzt.
- Nicht geeignet für Personen mit elektronischen Implantaten (Herzschrittmacher etc.).
- Kinder unter 16 Jahren und Schwangere sollten die Waage nur zur Messung des Körpergewichts verwenden (Einstellung in der App) und während des Messvorgangs Schuhe tragen.



Vorsicht!
Verletzungsgefahr:

- Stellen Sie sich nicht mit nassen Füßen auf die Waage und ebenfalls nicht, wenn die Oberfläche der Waage nass ist. **Rutschgefahr!**
- Steigen Sie beim Wiegen nicht einseitig auf den Rand der Waage: **Kippgefahr!**
- Halten Sie das Gerät und die Batterien außerhalb der Reichweite von Kindern.
- Kleinteile können von Kindern (unter drei Jahren) verschluckt werden.
- Batterien enthalten gesundheitsschädliche Säuren und können bei Verschlucken lebensgefährlich sein. Wenn Sie vermuten, eine Batterie könnte verschluckt oder anderweitig in den Körper gelangt sein, nehmen Sie sofort medizinische Hilfe in Anspruch.
- Batterien nicht ins Feuer werfen, kurzschließen, auseinandernehmen oder aufladen. **Explosionsgefahr!**
- Um ein Auslaufen der Batterien zu vermeiden, sollten schwache Batterien möglichst schnell ausgetauscht werden. Achten Sie auf die richtige Polarität beim Einlegen der Batterien. Verwenden Sie nie gleichzeitig alte und neue Batterien oder Batterien unterschiedlichen Typs. Entfernen Sie die Batterien, wenn Sie das Gerät längere Zeit nicht verwenden.
- Sollte eine Batterie ausgelaufen sein, vermeiden Sie Kontakt mit Haut, Augen und Schleimhäuten. Spülen Sie ggf. umgehend die betroffenen Stellen mit Wasser und suchen Sie einen Arzt auf.



ACHTUNG!
Wichtige Hinweise zur Produktsicherheit!

- Setzen Sie das Gerät keinen extremen Temperaturen, Vibrationen und Erschütterungen aus.
- Stellen Sie keine Gegenstände auf das Gerät.
- Reinigen Sie das Gerät mit einem weichen, leicht feuchten Tuch. Keine Scheuer- oder Lösungsmittel verwenden!
- Vor Feuchtigkeit schützen!

5. Bestandteile

A: Display (Fig. 1):

- A 1:** Symbol Drahtlosverbindung
A 3: Einheiten
A 5: Körpergröße
A 7: BMI
A 9: Körpertyp
A 11: Körperfett
A 13: Batteriesymbol

- A 2:** Geschlecht
A 4: Gewicht
A 6: Muskelmasse
A 8: Analysebalken
A 10: Körperwasser
A 12: Alter

B: Gehäuse (Fig. 2+3):

- B 1:** Elektroden

- B 2:** Batteriefach

C: Tasten (Fig. 2+3):

- C 1:** > Taste
C 3: < Taste

- C 2:** SET Taste
C 4: UNIT Taste

Digitale Körper-Analysewaage

D

6. Bedienung

6.1 Inbetriebnahme

- Öffnen Sie das Batteriefach und legen Sie drei neue Batterien 1,5 V AAA polrichtig ein.
- Schließen Sie das Batteriefach wieder.
- Drücken Sie die **UNIT** Taste auf der Rückseite der Waage, um zwischen kg (Voreinstellung), lb und st als Gewichtseinheit zu wählen.
- **Hinweis:** Wenn die amerikanische oder britische Gewichtseinheit eingestellt ist, erscheint die Körpergröße in foot (ft).

6.2 Kalibrierung

- Bei Erstbenutzung des Gerätes, nach einem Batteriewechsel oder wenn die Waage an einen anderen Platz gestellt wurde, muss eine Kalibrierung durchgeführt werden.
- Stellen Sie sich kurz auf die Waage, um diese einzuschalten und verlassen Sie dann die Wiegefläche.
- Sobald 0.00 kg erscheint, ist die Kalibrierung abgeschlossen.

6.3 Installieren der App und Koppeln der Waage mit Ihrem Smartphone

- Suchen Sie im App Store oder Google Play nach „Fitdays“ oder scannen Sie den folgenden QR Code.



- Installieren Sie die „Fitdays“ App auf Ihrem Smartphone.
- Registrieren Sie sich in der App.
- Geben Sie Ihre persönlichen Informationen ein und bestätigen Sie diese.
- Schalten Sie die Drahtlosverbindung auf Ihrem Smartphone ein und wechseln Sie zurück in die App.
- Tippen Sie auf das + oben rechts in der App und wählen „Mein Gerät“ aus.
- Tippen Sie als nächstes auf den Button „+Gerät hinzufügen“ und folgen den Anweisungen in der App.
- **Hinweise:**
 - Sie sind durch die Registrierung und Eingabe Ihrer persönlichen Daten direkt als Hauptnutzer (U-1) hinterlegt.
 - Führen Sie die erste Messung mit verbundener App aus, um das Gerät einzulernen. Alle weiteren Messungen können auch offline ohne Verbindung mit der App ausgeführt werden.

7. Benutzung der Waage mit Analysefunktion

7.1 Voraussetzung für zuverlässige Messergebnisse

- Stellen Sie sich immer barfuß auf die Standfläche. Die Füße müssen fest an den Elektroden anliegen.
- Wiegen Sie sich möglichst zur selben Tageszeit, nach dem Toilettengang und ohne Bekleidung.
- Das Messergebnis ist stark abhängig vom Wasserhaushalt der Person. Sauna, Sport, Trinken, Essen, Krankheiten und der weibliche Menstruationszyklus können die Ergebnisse beeinflussen. Warten Sie einige Stunden nach starker körperlicher Anstrengung.

Digitale Körper-Analysewaage

D

- Um vergleichbare Ergebnisse zu erzielen, sollten Sie sich möglichst immer im gleichen Hydrationszustand auf die Waage stellen.

7.2 Durchführung der Körperanalyse

- Stellen Sie die Waage auf eine ebene, feste Fläche.
- Stellen Sie sich barfuß auf die Standfläche. Das Display schaltet sich ein und die Waage erkennt den Benutzer.
- **Hinweis:** Sind mehrere Personen mit ähnlichen Messergebnissen gespeichert, können Sie den richtigen Benutzer mit den < oder > Tasten an der Waage auswählen oder Sie wählen den Benutzer in der App aus.
- Nach einigen Sekunden erscheint Ihr gemessenes Gewicht.
- Bleiben Sie ruhig stehen bis zum Ende der Analyse.
- Im Display wird nun Ihre Körpergröße angezeigt und die Analysebalken bauen sich auf. Nach ein paar Sekunden erscheint:



Körperfett in Prozent



Muskelmasse in Prozent



Körperwasser in Prozent



BMI (Body-Mass-Index)

- Die Werte werden nacheinander für drei Sekunden angezeigt.
- Die Messwerte werden an die App übertragen.
- Öffnen Sie die App, um Ihre detaillierten Messwerte anzuzeigen, Ihren Fortschritt zu verfolgen und auf zusätzliche Angaben zuzugreifen.

7.2.1 Interpretation der Messwerte

- **Bitte beachten Sie:** Die von der Körper-Analysewaage ermittelten Messwerte sind keine präzisen medizinischen Werte. Für eine exakte Ermittlung wenden Sie sich an einen Facharzt.
- Fett-, Muskel- und Knochenmasse bestehen zum Teil auch aus Wasser und die Prozentangaben können daher zusammengezählt mehr als 100% ergeben.

7.2.2 Analysebalken

- Es können sieben Analysebalken im Display angezeigt werden.
- Ein Analysebalken entspricht einem Messvorgang.
- Die Höhe eines Analysebalken zeigt die Veränderung zu den vorherigen Messwerten an.

7.3 Messvorgang ohne Körper-Analyse

- Sobald in der App der Schwangerschaftsmodus aktiviert ist oder Sie die Waage mit Schuhen betreten, wird nur das Gewicht gemessen und keine Körper-Analyse durchgeführt.
- Stellen Sie die Waage auf eine glatte, feste Unterlage.
- Zum Einschalten der Waage stellen Sie sich einfach auf die Standfläche.
- Nach einigen Sekunden erscheint Ihr gemessenes Gewicht in kg (Voreinstellung) oder in der von Ihnen eingestellten Gewichtseinheit.
- Sobald das Gewicht anfängt zu blinken, ist der Wiegevorgang abgeschlossen.

Digitale Körper-Analysewaage

D

- Das Gewicht bleibt nach dem Verlassen der Waage noch im Display angezeigt.
- Die Waage schaltet sich nach 10 Sekunden automatisch aus.

7.4 Benutzer hinzufügen

7.4.1 In der App

- Öffnen Sie die App und gehen Sie in das Benutzerkonto.
- Wählen Sie den Button „Nutzer hinzufügen“ aus.
- Geben Sie die folgenden Daten ein:
 - Nickname
 - Geburtstag
 - Höhe (Körpergröße)
 - Zielgewicht
 - Modus
- Der eingestellte Benutzer wird an die Waage übermittelt.

7.4.2 An der Waage

- Drücken Sie die **SET** Taste. Die Waage schaltet sich automatisch an.
- U-1 blinkt und Alter und Geschlecht werden im Display angezeigt.
- Wählen Sie mit der < oder > Taste den Benutzer aus (U1 – U4).
- Halten Sie die **SET** Taste für drei Sekunden gedrückt, um in den Einstellmodus für den ausgewählten Benutzer zu kommen.
- Das Alter 18 (Voreinstellung) blinkt. Stellen Sie mit der < oder > Taste Ihr Alter ein.
- Bestätigen Sie die Eingabe mit der **SET** Taste.
- Auf dem Display erscheint das Symbol für einen Mann (Voreinstellung).
- Wählen Sie mit der < oder > Taste Ihr Geschlecht aus.
- Bestätigen Sie die Eingabe mit der **SET** Taste.
- 170 cm (Voreinstellung) blinkt im Display.
- Stellen Sie mit der < oder > Taste Ihre Körpergröße ein.
- Bestätigen Sie die Eingabe mit der **SET** Taste.
- Sie können nun die Messung durchführen.

8. Batteriewechsel

- Wenn das Batteriesymbol oder „Lo“ im Display erscheint, wechseln Sie bitte die Batterien.
- Öffnen Sie das Batteriefach und legen Sie drei neue 1,5 V AAA Batterien polrichtig ein.

9. Fehlerbeseitigung

Problem	Lösung
Keine Anzeige	→ Stellen Sie sich auf die Standfläche → Batterien polrichtig einlegen → Batterien wechseln
Anzeige „C“	→ Stellen Sie die Waage auf eine ebene, feste Fläche → Stellen Sie sich erneut auf die Standfläche
Anzeige „Err“	→ Das Gewicht ist zu hoch

Digitale Körper-Analysewaage

Körperanalyse wird nicht durchgeführt	→ Stellen Sie sich barfuß auf die Standfläche
	→ Bleiben Sie ruhig stehen bis zum Ende der Analyse
	→ Stellen Sie vorher Ihre persönlichen Daten ein

Unkorrekte Anzeige	→ Batterien wechseln
--------------------	----------------------

Wenn Ihr Gerät trotz dieser Maßnahmen immer noch nicht funktioniert, wenden Sie sich an den Händler, bei dem Sie das Produkt gekauft haben.

10. Entsorgung

Entsorgen Sie die Verpackung umweltgerecht über die eingerichteten Sammelsysteme.

**Entsorgung des Elektrogeräts**

Entnehmen Sie nicht festverbaute Batterien und Akkus aus dem Gerät und entsorgen Sie diese getrennt.

Dieses Gerät ist entsprechend der EU-Richtlinie über die Entsorgung von Elektro- und Elektronik-Altgeräten (WEEE) gekennzeichnet.

Dieses Produkt darf nicht mit dem Hausmüll entsorgt werden. Der Nutzer ist verpflichtet, das Altgerät zur umweltgerechten Entsorgung bei einer ausgewiesenen Annahmestelle für die Entsorgung von Elektro- und Elektronikgeräten abzugeben. Die Rückgabe ist unentgeltlich. Beachten Sie die aktuell geltenden Vorschriften!

Wir weisen Sie darauf hin, dass Sie für das Löschen personenbezogener Daten auf den zu entsorgenden Altgeräten selbst verantwortlich sind.

**Entsorgung der Batterien**

Batterien und Akkus dürfen keinesfalls in den Hausmüll. Sie enthalten Schadstoffe, die bei unsachgemäßer Entsorgung der Umwelt und der Gesundheit Schaden zufügen können. Als Verbraucher sind Sie gesetzlich verpflichtet, gebrauchte Batterien und Akkus zur umweltgerechten Entsorgung beim Handel oder entsprechenden Sammelstellen gemäß nationalen oder lokalen Bestimmungen abzugeben. Die Rückgabe ist unentgeltlich.

Die Bezeichnungen für enthaltene Schadstoffe sind:

Cd=Cadmium, Hg=Quecksilber, Pb=Blei.

11. Technische Daten

Messbereich	5 – 180 kg / 396 lb / 28st
Auflösung	0,05 kg / 0,1 lb
Genauigkeit	±300 g @ 5 kg...60 kg ±400 g @ 61 kg...120 kg ±500 g @ 121 kg...180 kg
Betriebstemperatur und -luftfeuchtigkeit	Temperatur: 10°C...40°C Luftfeuchtigkeit: 40...80 %rH
Automatische Abschaltfunktion	Nach 10 Sekunden
Spannungsversorgung	Batterien 3 x 1,5 V AAA (nicht inklusive)

Digitale Körper-Analysewaage

Gehäusemaße	278 x 278 x 24 mm
Gewicht	1274 g (nur das Gerät)

Diese Anleitung oder Auszüge daraus dürfen nur mit Zustimmung von TFA Dostmann veröffentlicht werden. Die technischen Daten entsprechen dem Stand bei Drucklegung und können ohne vorherige Benachrichtigung geändert werden.

Die neuesten technischen Daten und Informationen zu Ihrem Produkt finden Sie auf unserer Homepage unter Eingabe der Artikel-Nummer in das Suchfeld.

EU-Konformitätserklärung

Hiermit erklärt TFA Dostmann, dass der Funkanlagentyp 50.1019 der Richtlinie 2014/53/EU entspricht. Der vollständige Text der EU-Konformitätserklärung ist unter der folgenden Internetadresse verfügbar:
www.tfa-dostmann.de/service/downloads/ce

Datenschutzhinweis

Das Gerät kann optional mit der App „Fitdays“ eines Drittanbieters genutzt werden. Die Nutzung der App ist freiwillig. Die Verarbeitung personenbezogener Daten im Rahmen der App erfolgt ausschließlich durch den jeweiligen App-Anbieter. Es gelten die Datenschutzinformationen und Nutzungsbedingungen dieses Anbieters.

www.tfa-dostmann.de

E-Mail: info@tfa-dostmann.de

TFA Dostmann GmbH & Co.KG, Zum Ottersberg 12, 97877 Wertheim, Deutschland

Digital body analysis scale



Thank you for choosing this product from TFA Dostmann.

This body composition scale is designed to measure weight and determine body fat, visceral fat, body water, skeletal muscle percentage and muscle mass, bone mass, body age, protein and basal metabolic rate (BMR) using bioelectrical impedance analysis.

A weak alternating current which is harmless to humans is sent through the body by the way of the electrodes placed on the feet and the resistance is then measured. Based on the difference between body components and the various levels of conductivity, the body composition is calculated with the help of the data entered previously, for example, height, sex and age.

A healthy body weight not only depends on the number of kilograms, but also on the muscle mass to fat mass ratio. Having too high a body fat content can increase the risk of cardiovascular diseases. The body analysis scale allows you to regularly check your personal values and promote your health and fitness.

1. Before you use this product

- Please make sure you read the instruction manual carefully .
- The operating instructions are enclosed with the device or can be downloaded at www.tfa-dostmann.de/en/service/downloads/instruction-manuals
- This product should only be used as described within these instructions.
- Following and respecting the instructions in your manual will prevent damage to your instrument and loss of your statutory rights arising from defects due to incorrect use. We shall not be liable for any damage occurring as a result of non-following of these instructions. Likewise, we take no responsibility for any incorrect readings or for any consequences resulting from them.
- Please pay particular attention to the safety notices!
- Please keep this instruction manual safe for future reference.

2. Delivery contents

- Body analysis scale
- Instruction manual

3. Range of application and all the benefits of your new instrument at a glance

- Body composition analysis with many health metrics such as weight, BMI, body fat, visceral fat, body water, skeletal muscle percentage, muscle mass, bone mass, body age, protein and basal metabolic rate (BMR) using bioelectrical impedance analysis
- Data transmission and analysis via app
- Memory storage capacity for four people
- Additional guest user
- Automatic person recognition
- Metabolic rate (BMR) using bioelectrical impedance analysis
- Coloured LED display
- Automatic power on without touching
- Auto switch-off function
- Calibration function
- Tempered safety glass platform

4. For your safety

- All data on body composition are provided for reference purposes only.

Digital body analysis scale



- Before starting a treatment or diet discuss with your doctor first.
- Not suitable for people with electronic implants (pacemakers, etc.).
- Children under 16 and pregnant women should only use the scale to measure their body weight (settings in the app) and should wear shoes during the weighing process.



WARNING!
Risk of injury!

- Do not stand on the scale with wet feet, nor when the surface of the scale is wet. **Risk of slipping!**
- Do not step on the edge of the scale: **Danger of tilting!**
- Keep this device and the batteries out of reach of children.
- Small parts can be swallowed by children (under three years old).
- Batteries contain harmful acids and may be hazardous if swallowed. If you suspect a battery could have been swallowed or otherwise caught in the body, seek medical help immediately.
- Batteries must not be thrown into a fire, short-circuited, taken apart or recharged. **Risk of explosion!**
- Low batteries should be changed as soon as possible to prevent damage caused by leaking. Make sure the polarities are correct. Never use a combination of old and new batteries together, nor batteries of different types. Remove the batteries if the device will not be used for an extended period of time.
- Avoid contact with skin, eyes and mucous membranes when handling leaking batteries. In case of contact, immediately rinse the affected areas with water and consult a doctor.



CAUTION!
Important information on product safety!

- Do not expose the device to extreme temperatures, vibrations or shocks.
- Do not place any objects on the unit.
- Clean the device with a soft damp cloth. Do not use solvents or scouring agents.
- Protect it from moisture!

5. Elements

A: Display (Fig. 1):

- A 1:** Wireless connection symbol
- A 3:** Units
- A 5:** Height
- A 7:** BMI
- A 9:** Body type
- A 11:** Body fat
- A 13:** Battery symbol

- A 2:** Sex
- A 4:** Weight
- A 6:** Muscle mass
- A 8:** Analysis bar
- A 10:** Body water
- A 12:** Age

B: Housing (Fig. 2+3):

- B 1:** Electrodes
- B 2:** Battery compartment

C: Buttons (Fig. 2+3):

- C 1:** > button
- C 2:** SET button
- C 3:** < button
- C 4:** UNIT button

Digital body analysis scale



6. Operation

6.1 Getting started

- Open the battery compartment and insert three new AAA 1.5 V batteries.
- Close the battery compartment.
- Press the **UNIT** button on the back of the scale to switch between kg (default), lb and st as the unit of weight.
- **Note:** If the US or UK weight system is selected, height is displayed in feet (ft).

6.2 Calibration

- The scale must be calibrated when using it for the first time, after changing the batteries, or if it has been moved to a different location.
- Step onto the scale briefly to switch it on, then step off the weighing platform.
- The calibration is finished, as soon as 0.00 kg appears on the display.

6.3 Installing the app and pairing the scale with your smartphone

- Search for "Fitdays" in the App Store or Google Play, or scan the following QR code.



- Install the "Fitdays" app on your smartphone.
- Sign up in the app.
- Enter your personal details and confirm them.
- Activate wireless connection on your smartphone and return to the app.
- Tap the + icon in the top right-hand corner of the app and select 'My Device'.
- Next, tap the '+ Add device' button and follow the instructions in the app.
- **NOTES:**
 - By registering and entering your personal details, you are automatically set up as the key user (U-1).
 - Perform the first measurement with the app connected to pair the device. All subsequent measurements can also be carried out offline without connection to the app.

7. Using the scale with the analysis function

7.1 To ensure reliable measurements

- Always stand on the scale barefoot. Feet must be firmly positioned on the electrodes.
- If possible, always weigh yourself at the same time of day, after going to the toilet and when not wearing any clothes.
- The measurement very much depends on the user's water balance. Saunas, physical activity, drinking, eating, illnesses and the female menstrual cycle can all impact on the results. Wait a few hours after strenuous exercise.
- **To achieve comparable results, you should always weigh yourself when at the same level of hydration if possible.**

Digital body analysis scale



7.2 Performing the body analysis

- Place the scale on a flat solid surface.
- Stand barefoot on the scale. The display turns on and the scale recognises the user.
- **Note:** If the values of several people with the same measurements are stored, you are prompted to select the right user with the < or > button at the scale or select the user in the app.
- After a few seconds your weight will appear.
- Stand still until the analysis is complete.
- The display will now show your height and the analysis bars will appear. After a few seconds appear:



Body fat percentage



Muscle mass percentage



Body water percentage



BMI (Body-Mass-Index)

- The values are displayed one after the other for three seconds.
- The measured values will be transmitted.
- Open the app to view your detailed readings, track your progress and access additional information.

7.2.1 Interpreting the measured values

- **Please note:** the measured values calculated by the body analysis scale are not precise medical values. Contact a specialist for an exact calculation.
- Fat, muscle and bone mass also consist partly of water, and the percentages may therefore add up to more than 100%.

7.2.2 Analysis bar

- Up to seven analysis bars can be displayed on the screen.
- One analysis bar corresponds to one measurement.
- The height of an analysis bar indicates the change from the previous readings.

7.3 Measuring procedure without body analysis

- Once pregnancy mode is activated in the app, or if you step onto the scales whilst wearing shoes, only your weight will be measured and no body composition analysis will be carried out.
- Place the scale on a flat solid surface.
- To switch on the scale, simply step on the platform.
- After a few seconds your measured weight will be displayed in kg (default) or in the weighing unit you have set.
- The weight measuring is finished as soon as your weight will be flashing in the display.
- The weight remains displayed after you step off the scale.
- The scale will turn off automatically after approximately 10 seconds.

7.4 Add user

7.4.1 In the app

- Open the app and go to your account.

Digital body analysis scale

- Select the 'Add User' button.
- Please enter the following details:
 - Nickname
 - Birthday
 - Height
 - Target weight
 - Mode
- The registered user information is transmitted to the scale.

7.4.2 At the scale

- Press the **SET** button. The scale will turn on automatically.
- U-1 flashes and the age and sex are shown on the display.
- Choose with the **<** or **>** button the user (U1...U4).
- Press and hold the **SET** button for three seconds to enter the setting mode for the selected user.
- The age 18 (default) flashes on the display. Set your age with the **<** or **>** button.
- Confirm the setting with the **SET** button.
- The symbol for a man (default) appears on the display.
- Set your sex with the **<** or **>** button.
- Confirm the setting with the **SET** button.
- 170 cm (default) flashes on the display.
- Set your height with the **<** or **>** button.
- Confirm the setting with the **SET** button.
- You can now take the measurement.

8. Battery replacement

- Change the batteries when the battery symbol or "Lo" appears on the display.
- Open the battery compartment and insert three new AAA 1.5 V batteries, polarity as illustrated.

9. Troubleshooting

Problem	Solution
No display	→ Step on the scale → Ensure the batteries' polarities are correct → Change the batteries
Display "C"	→ Place the scale on a flat solid surface → Step on the scale again
Display "Err"	→ The weight is too high
No body analysis performed	→ Stand barefoot on the scale → Stand still until the end of the analysis → Before you start weighing yourself enter your personal data
Incorrect indication	→ Change the batteries

If your device fails to work despite these measures, please contact the retailer where you purchased the product from for advice.



Digital body analysis scale

10. Waste disposal

Dispose of the packaging in an environmentally friendly manner using the collection systems that have been set up.



Disposal of the electrical device

Remove non-permanently installed batteries and rechargeable batteries from the device and dispose of them separately.

This product is labelled in accordance with the EU Waste Electrical and Electronic Equipment Directive (WEEE).

This product must not be disposed of in ordinary household waste. As a consumer, you are required to take end-of-life devices to a designated collection point for the disposal of electrical and electronic equipment, in order to ensure environmentally-compatible disposal. The return service is free of charge. Observe the current regulations in place!

Please note that you are responsible for deleting any personal data from the old devices you are disposing of.



Disposal of the batteries

Never dispose of empty batteries and rechargeable batteries with ordinary household waste. They contain pollutants which, if improperly disposed of, can harm the environment and human health. As a consumer, you are required by law to take them to your retail store or to an appropriate collection site depending on national or local regulations in order to protect the environment. The return service is free of charge.

The symbols for the contained heavy metals are:

Cd=cadmium, Hg=mercury, Pb=lead.

11. Specifications

Measuring range	5 – 180 kg / 396 lb / 28 st
Resolution	0.05 kg / 0.1 lb
Accuracy:	±300 g @ 5 kg...60 kg ±400 g @ 61 kg...120 kg ±500 g @ 121 kg...180 kg
Operating temperature and humidity	Temperature: 10°C...40°C Humidity: 40...80 %rH
Auto switch-off function	After 10 seconds
Power consumption	3 x AAA 1.5 V batteries (not included)
Housing dimension	278 x 278 x 24 mm
Weight	1274 g (device only)

Digital body analysis scale**(GB)**

No part of this manual may be reproduced without written consent of TFA Dostmann. The technical data are correct at the time of going to print and may change without prior notice.

The latest technical data and information about this product can be found in our homepage by simply entering the product number in the search box.

EU Declaration of conformity

Hereby, TFA Dostmann declares that the radio equipment type 50.1019 is in compliance with Directive 2014/53/EU. The full text of the EU declaration of conformity is available at the following Internet address: www.tfa-dostmann.de/service/downloads/ce

Privacy Notice

The device can optionally be used with the third-party app "Fitdays". The use of the app is voluntary. The processing of personal data within the app is carried out exclusively by the respective app provider. This provider's privacy policy and terms of use apply.

www.tfa-dostmann.de

E-Mail: info@tfa-dostmann.de

TFA Dostmann GmbH & Co.KG, Zum Ottersberg 12, 97877 Wertheim, Germany

06/26

Balance impédancemètre numérique**(F)**

Nous vous remercions d'avoir choisi l'appareil de la société TFA Dostmann.

Cette balance impédancemètre est conçue pour peser et pour la détermination du taux de graisse corporelle, graisse viscérale, taux d'eau corporelle, taux de muscle squelettique et masse musculaire, masse osseuse, âge corporel, taux de protéines et taux métabolique de base (BMR) grâce à l'analyse de l'impédance bioélectrique.

A cette fin, un faible courant alternatif inoffensif pour l'homme est envoyé à travers le corps par les électrodes au niveau des pieds, la résistance est alors mesurée. La différence de conductivité entre les différents éléments corporels permet de déterminer la composition du corps en fonction de données préalablement saisies comme la taille, le sexe et l'âge.

Un poids corporel sain ne dépend pas uniquement du nombre de kilos, mais aussi du rapport entre la masse musculaire et la masse grasseuse. Une trop forte proportion de graisse peut par exemple augmenter le risque de maladies cardio-vasculaires. Cette balance impédancemètre vous permet de contrôler régulièrement vos valeurs personnelles et d'améliorer votre santé et votre forme.

1. Avant d'utiliser votre appareil

- **Veillez lire attentivement le mode d'emploi** .
- **Le mode d'emploi est joint à l'appareil ou peut être téléchargé à l'adresse suivante www.tfa-dostmann.de/en/service/downloads/instruction-manuals**
- N'utilisez jamais l'appareil à d'autres fins que celles décrites dans le présent mode d'emploi.
- En respectant ce mode d'emploi, vous éviterez d'endommager votre appareil et de perdre vos droits légaux en cas de défaut si celui-ci résulte d'une utilisation non-conforme. Nous n'assumons aucune responsabilité pour des dommages qui auraient été causés par le non-respect du présent mode d'emploi. De même, nous n'assumons aucune responsabilité pour des relevés incorrects et les conséquences qu'ils pourraient engendrer.
- **Suivez bien toutes les consignes de sécurité !**
- **Conservez soigneusement le mode d'emploi !**

2. Contenu de la livraison

- Balance impédancemètre
- Mode d'emploi

3. Aperçu du domaine d'utilisation et de tous les avantages de votre nouvel appareil

- Analyse corporelle comprenant de nombreux paramètres de santé comme poids corporel, BMI, graisse corporelle, graisse viscérale, eau corporelle, taux de muscle squelettique, masse musculaire, masse osseuse, âge corporel, taux de protéines et métabolisme de base (BMR) grâce à l'analyse de l'impédance bioélectrique
- Transmission et analyse des données via une application
- Mise en mémoire pour quatre personnes
- Utilisateur invité supplémentaire
- Identification automatique de l'utilisateur
- Affichage à LED en couleur
- Démarrage automatique sans toucher
- Fonction arrêt automatique
- Fonction de calibrage
- Plateforme en verre épais

4. Pour votre sécurité

- Toutes les données relatives à la composition corporelle ne sont fournies qu'à titre de référence.

Balance impédancemètre numérique

(F)

- Tout traitement ou régime doit faire l'objet d'une discussion avec un médecin.
- Ne convient pas pour les personnes équipées d'implants électroniques (pacemakers, etc.).
- Les enfants de moins de 16 ans et les femmes enceintes ne doivent utiliser la balance que pour mesurer leur poids corporel (réglage dans l'application) et porter des chaussures pendant le processus de mesure.



AVERTISSEMENT ! Danger de blessure :

- Ne montez pas sur la balance avec les pieds mouillés, surtout lorsque la surface de cette dernière est également mouillée. **Vous risquez de glisser !**
- Ne montez pas sur le bord de la balance : **Vous risquez de perdre l'équilibre !**
- Placez votre appareil et les piles hors de la portée des enfants.
- Les petites pièces peuvent être avalées par les enfants (moins de trois ans).
- Les piles contiennent des acides nocifs pour la santé et peuvent être mortelles dans le cas d'une ingestion. Si vous craignez qu'une pile ait pu être avalée ou ingérée d'une autre manière, quelle qu'elle soit, contactez immédiatement un médecin d'urgence.
- Ne jetez jamais de piles dans le feu, ne les court-circuitiez pas, ne les démontez pas et ne les rechargez pas. **Risque d'explosion !**
- Une pile faible doit être remplacée le plus rapidement possible afin d'éviter toute fuite. Veillez à la bonne polarité des piles. N'utilisez jamais simultanément de piles anciennes avec des piles neuves ou des piles de types différents. Retirez les piles si vous n'utilisez pas votre appareil pendant une durée prolongée.
- Évitez tout contact de la peau, des yeux et des muqueuses avec le liquide des piles. En cas de contact, rincez immédiatement les zones concernées à l'eau et consultez un médecin.



ATTENTION! Conseils importants de sécurité du produit !

- Évitez d'exposer l'appareil à des températures extrêmes, à des vibrations ou à des chocs.
- Ne placez aucun objet sur votre appareil.
- Pour le nettoyage de votre appareil, utilisez un chiffon doux et humide. N'utilisez pas de solvants ou d'agents abrasifs !
- Protégez l'appareil contre l'humidité !

5. Composants

A : Affichage (Fig. 1) :

- A 1 :** Symbole connexion sans fil
- A 3 :** Unités
- A 5 :** Taille du corps
- A 7 :** BMI
- A 9 :** Type de corps
- A 11 :** Graisse corporelle
- A 13 :** Symbole de pile

- A 2 :** Sexe
- A 4 :** Poids
- A 6 :** Masse musculaire
- A 8 :** Barre d'analyse
- A 10 :** Eau corporelle
- A 12 :** Âge

B : Boîtier (Fig. 2+3) :

- B 1 :** Électrodes

- B 2 :** Compartiment à piles

Balance impédancemètre numérique

(F)

C : Touches (Fig. 2+3) :

C 1 : Touche >

C 3 : Touche <

C 2 : Touche **SET**

C 4 : Touche **UNIT**

6. Utilisation

6.1 Mise en service

- Ouvrez le compartiment à piles et insérez trois nouvelles piles de type 1,5 V AAA en respectant la polarité +/-.
- Refermez le compartiment à piles.
- Appuyez sur la touche **UNIT** au revers pour choisir entre kg (par défaut), lb et st comme unité de poids désirée.
- **Remarque :** Si l'unité de poids américaine ou britannique est sélectionnée, la taille s'affiche en pieds (ft).

6.2 Calibrage

- Lors de la première utilisation de l'appareil, après un changement de piles ou si la balance a été déplacée, un calibrage doit être effectué.
- Placez-vous brièvement sur la balance pour la mettre en marche, puis quittez le plateau de pesée.
- Lorsque 0.00 kg apparaît sur l'écran le calibrage est terminé.

6.3 Installer l'application et coupler la balance à votre smartphone

- Cherchez « Fitdays » dans l'App Store ou Google Play ou scannez le code QR suivant.



- Installez l'application « Fitdays » sur votre smartphone.
- Inscrivez-vous dans l'application.
- Saisissez vos informations personnelles et confirmez-les.
- Activez la connexion sans fil sur votre smartphone et retournez dans l'application.
- Appuyez sur le + en haut à droite de l'application et sélectionnez « Mon dispositif ».
- Ensuite, tapez sur le bouton « +Ajouter un appareil » et suivez les instructions dans l'application.
- **Remarques :**
 - En vous inscrivant et en saisissant vos données personnelles, vous êtes directement enregistré en tant qu'utilisateur principal (U-1).
 - Effectuez la première mesure avec l'application connectée pour apprendre à utiliser l'appareil. Toutes les autres mesures peuvent également être effectuées hors ligne, sans connexion à l'application.

7. Utilisation de la balance avec fonction d'analyse

7.1 Conditions pour des résultats fiables

- Placez-vous toujours pieds nus sur la plateforme. Les pieds doivent être bien posés sur les électrodes.

Balance impédancemètre numérique

(F)

- Pesez-vous si possible à la même heure chaque jour, après être allé aux toilettes et sans porter de vêtements.
- Le résultat dépend fortement de la teneur en eau de la personne. Le sauna, le sport, la boisson, l'alimentation, les maladies et le cycle menstruel des femmes peuvent influencer les résultats. Attendez quelques heures après un exercice intense.
- **Pour obtenir des résultats comparables, vous devez toujours avoir un état d'hydratation le plus semblable possible lorsque vous montez sur la balance.**

7.2 Réalisation de l'analyse corporelle

- Posez la balance sur une surface plate et immobile.
- Mettez-vous pieds nus sur de la plateforme. L'écran s'allume et la balance reconnaît l'utilisateur.
- **Remarque** : Si plusieurs personnes ayant des résultats de mesure similaires sont enregistrées, vous pouvez sélectionner le bon utilisateur à l'aide des touches < ou > de la balance ou sélectionner l'utilisateur dans l'application.
- Après quelques secondes votre poids s'affiche.
- Ne bougez pas jusqu'à la fin de l'analyse.
- Votre taille s'affiche alors à l'écran et les barres d'analyse se construisent. Après quelques secondes est affiché sur l'écran :



Pourcentage de graisse corporelle



Masse musculaire en pourcentage



Eau corporelle en pourcentage



BMI (Body-Mass-Index)

- Les valeurs sont affichées l'une après l'autre pendant trois secondes.
- Les valeurs mesurées sont transmises à l'application.
- Ouvrez l'application pour afficher vos mesures détaillées, suivre vos progrès et accéder à des informations supplémentaires.

7.2.1 Interprétation des résultats

- **Attention** : les valeurs indiquées par la balance impédancemètre ne sont pas des valeurs médicales précises. Pour une détermination exacte, veuillez-vous adresser à un médecin spécialiste.
- La masse grasse, la masse musculaire et la masse osseuse sont également composées en partie d'eau et les pourcentages peuvent donc être supérieurs à 100 % lorsqu'ils sont additionnés.

7.2.2 Barres d'analyse

- Sept barres d'analyse peuvent être affichées à l'écran.
- Une barre d'analyse correspond à une opération de mesure.
- La hauteur d'une barre d'analyse indique le changement par rapport aux mesures précédentes.

7.3 Procédé de mesure sans analyse corporelle

- Dès que le mode grossesse est activé dans l'application ou que vous entrez dans la balance avec des chaussures, seul le poids est mesuré et aucune analyse corporelle n'est effectuée.
- Placez la balance sur une surface plate et immobile.

Balance impédancemètre numérique

(F)

- Afin de mettre votre balance en marche tenez-vous sur la plateforme.
- Après quelques secondes, le poids mesuré est affiché en kg (par défaut) ou dans l'unité de poids que vous avez définie.
- Dès que l'affichage de votre poids clignote, l'utilisation de pesage est terminée.
- Le poids reste à l'écran après que vous ayez quitté la balance.
- La balance s'arrête automatiquement (env. 10 secondes).

7.4 Ajouter un utilisateur

7.4.1 Dans l'application

- Ouvrez l'application et accédez au compte d'utilisateur.
- Sélectionnez le bouton « Ajouter un nouvel utilisateur ».
- Saisissez les données suivantes :
 - Pseudo
 - Anniversaire
 - Taille
 - Poids cible
 - Mode
- L'utilisateur réglé est transmis à la balance.

7.4.2 Sur la balance

- Appuyez sur la touche **SET**. La balance s'allume automatiquement.
- « U-1 » clignote et l'âge ainsi que le sexe s'affichent à l'écran.
- Choisissez avec la touche < ou > l'utilisateur (U1...U4).
- Maintenez la touche **SET** appuyée pendant trois secondes pour accéder au mode de réglage pour l'utilisateur sélectionné.
- L'âge 18 (par défaut) clignote sur l'écran. Réglez l'âge avec la touche < ou >.
- Validez au moyen de la touche **SET**.
- Le symbole pour un homme (par défaut) apparaît sur l'écran.
- Choisissez avec la touche < ou > le sexe.
- Validez au moyen de la touche **SET**.
- 170 cm (par défaut) clignote sur l'écran.
- Réglez la taille du corps avec la touche < ou >.
- Validez au moyen de la touche **SET**.
- Vous pouvez maintenant effectuer la mesure.

8. Remplacement des piles

- Si le symbole de pile ou « Lo » apparaît sur l'écran, changez les piles.
- Ouvrez le compartiment à piles et insérez trois nouvelles piles de type 1,5 V AAA en respectant la polarité +/-.

9. Dépannage

Problème	Solution
Aucun affichage	→ Tenez-vous sur la plateforme → Contrôlez la bonne polarité des piles → Changez les piles

Balance impédancemètre numérique

(F)

Affichage « C »	→ Posez la balance sur une surface plate et immobile → Tenez-vous sur la plateforme encore une fois
Affichage « Err »	→ Le poids est trop élevé
Aucune analyse corporelle n'est effectuée	→ Mettez-vous pieds nus sur la plateforme → Ne bougez pas jusqu'à la fin de l'analyse → Avant de commencer, enregistrez vos données personnelles
Affichage incorrect	→ Changez les piles

Si votre appareil ne fonctionne toujours pas malgré ces mesures, adressez-vous au vendeur chez qui vous l'avez acheté.

10. Traitement des déchets

Éliminez les emballages de manière respectueuse de l'environnement par le biais des systèmes de collecte établis.

**Mise au rebut de l'appareil électrique**

Retirez de l'appareil les piles et les batteries rechargeables qui ne sont pas installées de façon permanente et jetez-les séparément.

Cet appareil est conforme aux normes de l'UE relatives au traitement des déchets électriques et électroniques (WEEE).

L'appareil usagé ne doit pas être jeté dans les ordures ménagères. L'utilisateur s'engage, pour le respect de l'environnement, à déposer l'appareil usagé dans un centre de traitement agréé pour les déchets électriques et électroniques. La collecte est gratuite. Respectez les réglementations en vigueur !

Nous attirons votre attention sur le fait que vous êtes vous-même responsable de l'effacement des données à caractère personnel sur les appareils usagés à éliminer.

**Élimination des piles**

Les piles et les batteries rechargeables ne doivent pas être jetées dans les détritres ménagers. Elles contiennent des polluants qui peuvent nuire à l'environnement et à la santé si elles sont éliminées de manière inappropriée. En tant qu'utilisateur, vous avez l'obligation légale de rapporter les piles et batteries rechargeables usagées à votre revendeur ou de les déposer dans une déchetterie proche de votre domicile conformément à la réglementation nationale et locale. La collecte est gratuite.

Les métaux lourds sont désignés comme suit :

Cd = cadmium, Hg = mercure, Pb = plomb.

Balance impédancemètre numérique

(F)

11. Caractéristiques techniques

Plage de mesure	5 – 180 kg / 396 lb / 28st
Résolution	0,05 kg / 0,1 lb
Précision	±300 g @ 5 kg...60 kg ±400 g @ 61 kg...120 kg ±500 g @ 121 kg...180 kg
Température et humidité de fonctionnement	Température : 10°C...40°C Humidité : 40...80 %rH
Fonction arrêt automatique	10 secondes
Alimentation	Piles 3 x 1,5 V AAA (non incluses)
Dimensions du boîtier	278 x 278 x 24 mm
Poids	1274 g (appareil seulement)

La reproduction, même partielle, du présent mode d'emploi est strictement interdite sans l'accord explicite de TFA Dostmann. Les caractéristiques techniques de ce produit ont été actualisées au moment de l'impression et peuvent être modifiées sans avis préalable.

Les dernières données techniques et les informations concernant votre produit peuvent être consultées en entrant le numéro de l'article sur notre site Internet.

Déclaration de conformité UE

Le soussigné, TFA Dostmann, déclare que l'équipement radioélectrique du type 50.1019 est conforme à la directive 2014/53/UE. Le texte complet de la déclaration UE de conformité est disponible à l'adresse Internet suivante : www.tfa-dostmann.de/service/downloads/ce

Note d'information sur la protection des données

L'appareil peut être utilisé en option avec l'application « Fitdays » d'un fournisseur tiers. L'utilisation de l'application est facultative. Le traitement des données à caractère personnel dans le cadre de l'application est effectué exclusivement par le fournisseur d'application concerné. Les informations sur la protection des données et les conditions d'utilisation de ce fournisseur s'appliquent.

www.tfa-dostmann.de

E-Mail : info@tfa-dostmann.de

TFA Dostmann GmbH & Co.KG, Zum Ottersberg 12, 97877 Wertheim, Allemagne

Bilancia per l'analisi corporea digitale

Vi ringraziamo per aver scelto l'apparecchio della TFA Dostmann.

Questa bilancia per l'analisi corporea è stata progettata per la pesatura e la determinazione della percentuale di grasso corporeo, di grasso viscerale, di acqua corporea, della massa muscolare scheletrica e della massa muscolare, della massa ossea, dell'età corporea, del contenuto proteico e del metabolismo basale (BMR) attraverso l'analisi dell'impedenza bioelettrica.

In questo modo, tramite gli elettrodi ai piedi, viene fatta passare attraverso il corpo una debole corrente alternata non pericolosa per la persona e viene misurata la resistenza. A causa della diversa conduttività dei componenti del corpo, la composizione corporea è calcolata utilizzando i dati precedentemente immessi, quali altezza, sesso ed età.

Un peso corporeo sano dipende non solo dal numero di chilogrammi, ma anche dal rapporto tra massa muscolare e massa grassa. Percentuali troppo elevate di grasso corporeo, ad esempio, aumentano il rischio di malattie cardiovascolari. Con la bilancia per l'analisi corporea, è possibile controllare regolarmente i valori personali e migliorare la propria salute e l'attività fisica.

1. Prima di utilizzare l'apparecchio

- Leggete attentamente le istruzioni per l'uso .
- Le istruzioni per l'uso sono allegate all'apparecchio o possono essere scaricate da www.tfa-dostmann.de/en/service/downloads/instruction-manuals
- Non utilizzate il prodotto in maniera diversa da quanto descritto in queste istruzioni.
- Seguendo le istruzioni per l'uso, eviterete anche di danneggiare il prodotto e di pregiudicare, a causa di un utilizzo scorretto, i diritti del consumatore che vi spettano per legge. Decliniamo ogni responsabilità per i danni derivanti dal mancato rispetto delle presenti istruzioni per l'uso. Allo stesso modo, non siamo responsabili per eventuali misurazioni errate e per le conseguenze che ne possono derivare.
- Prestate particolare attenzione alle misure di sicurezza!
- Conservate con cura le istruzioni per l'uso.

2. La consegna include

- Bilancia per l'analisi corporea
- Istruzioni per l'uso

3. Utilizzi e vantaggi del vostro nuovo apparecchio

- Analisi corporea con numerosi parametri relativi alla salute, come peso corporeo, BMI, grasso corporeo, grasso viscerale, acqua corporea, massa muscolare scheletrica, massa muscolare, massa ossea, età corporea, contenuto proteico e metabolismo basale (BMR) attraverso l'analisi dell'impedenza bioelettrica
- Trasmissione e analisi dei dati via app
- Capacità di memoria di quattro persone
- Utente ospite aggiuntivo
- Riconoscimento automatico della persona
- Display LED a colori
- Accensione automatica senza bisogno di toccare
- Disattivazione automatica
- Funzione della calibrazione
- Pedana in vetro temprato

4. Per la vostra sicurezza

- Tutti i dati sulla composizione corporea sono solo di riferimento.

Bilancia per l'analisi corporea digitale

- Ogni trattamento e la dieta deve ricevere la previa approvazione di un medico.
- Non adatta per persone con dispositivi elettronici (pacemaker, ecc.).
- I bambini di età inferiore ai 16 anni e le donne in gravidanza devono utilizzare la bilancia solo per misurare il peso corporeo (impostazione nell'app) e indossare scarpe durante il processo di misurazione.



AVVERTENZA! Pericolo di lesioni:

- Non salite sulla bilancia con i piedi bagnati o quando la superficie stessa della bilancia è bagnata! **Scivolando!**
- Non salite sul bordo della bilancia: **Pericolo di ribaltamento!**
- Tenere il dispositivo e le batterie lontano dalla portata dei bambini.
- Le piccole parti possono essere ingerite dai bambini (sotto i tre anni).
- Le batterie contengono acidi nocivi per la salute. Se ingerite, le batterie possono essere mortali. Se si sospetta che una batteria sia stata ingerita o inserita nel corpo in altra maniera, consultare immediatamente un medico.
- Non gettare le batterie nel fuoco, non polarizzarle in maniera scorretta, non smontarle e non cercare di ricaricarle. **Pericolo di esplosione!**
- Sostituire quanto prima le batterie esauste, in modo da evitare perdite. Inserire le batterie rispettando attentamente le polarità indicate. Non utilizzate mai contemporaneamente batterie usate e batterie nuove né batterie di tipi diversi. Rimuovere le batterie, se non si utilizza l'apparecchio per un periodo prolungato.
- Evitare il contatto del liquido delle batterie con la pelle, gli occhi e le mucose. In casi di contatto, sciacquare subito la zona interessata con acqua e consultare un medico.



ATTENZIONE! Avvertenze sulla sicurezza del prodotto!

- Non esporre l'apparecchio a temperature estreme, vibrazioni e urti.
- Non appoggiare alcun oggetto sopra l'apparecchio.
- Per pulire l'apparecchio utilizzare solo un panno morbido leggermente inumidito. Non usare solventi o abrasivi.
- Proteggere dall'umidità!

5. Componenti

A: Display (Fig. 1):

- | | |
|--|------------------------------|
| A 1: Simbolo connessione senza fili | A 2: Sesso |
| A 3: Unità | A 4: Peso |
| A 5: Dimensioni del corpo | A 6: Massa muscolare |
| A 7: BMI | A 8: Barra di analisi |
| A 9: Tipo di corpo | A 10: Acqua corporea |
| A 11: Grasso corporeo | A 12: Età |
| A 13: Simbolo della batteria | |

B: Struttura esterna (Fig. 2+3):

- | | |
|-----------------------|---------------------------|
| B 1: Elettrodi | B 2: Vano batteria |
|-----------------------|---------------------------|

Bilancia per l'analisi corporea digitale

C: Tasti (Fig. 2+3):

C 1: Tasto >

C 3: Tasto <

C 2: Tasto **SET**

C 4: Tasto **UNIT**

6. Uso

6.1 Messa in funzione

- Aprire il vano batteria e inserire tre batterie nuove tipo AAA da 1,5 V, rispettando le corrette polarità.
- Richiudere il vano batteria.
- Premere il tasto **UNIT** sul retro della bilancia per selezionare l'unità di misura tra kg (impostazione predefinita), lb e st.
- **Nota:** Se è impostata l'unità di peso americana o britannica, l'altezza viene visualizzata in piedi (ft).

6.2 Calibrazione

- La calibrazione deve essere effettuata al primo utilizzo dell'apparecchio, dopo la sostituzione della batteria o se la bilancia è stata spostata in un altro luogo.
- Salire brevemente sulla bilancia per accenderla e poi lasciare la superficie di pesatura.
- Appena sul display viene visualizzato 0.00 kg, la calibrazione è terminata.

6.3 Installazione dell'app e accoppiamento della bilancia con lo smartphone

- Cercare "Fitdays" nell'App Store o su Google Play oppure scansionare il seguente codice QR.



- Installare l'applicazione "Fitdays" sul proprio smartphone.
- Registrarsi nell'app.
- Inserire le informazioni personali e confermarle.
- Attivare la connessione senza fili sullo smartphone e tornare all'applicazione.
- Toccare il + nell'angolo in alto a destra dell'app e selezionare "il mio dispositivo".
- Toccare il pulsante "+Aggiungi dispositivo" e seguire le istruzioni dell'applicazione.
- **Note:**
 - Con la registrazione e l'inserimento dei dati personali, l'utente viene registrato direttamente come utente principale (U-1).
 - Effettuare la prima misurazione con l'app collegata per configurare il dispositivo. Tutte le altre misurazioni possono essere effettuate anche offline senza connessione all'app.

7. Utilizzo della bilancia con funzione di analisi

7.1 Condizioni per ottenere risultati di misurazione affidabili

- Salire sempre sulla bilancia a piedi nudi. I piedi devono aderire saldamente agli elettrodi.
- Se possibile, pesarsi sempre alla stessa ora del giorno, dopo aver usato i servizi igienici e senza indumenti.

Bilancia per l'analisi corporea digitale

- Il risultato della misurazione dipende fortemente dall'equilibrio idrico della persona. Sauna, sport, bevande, cibi, malattie e il ciclo mestruale femminile possono influenzare i risultati. Attendete alcune ore dopo un intenso esercizio fisico.
- **Per ottenere risultati comparabili, quando si sale sulla bilancia si dovrebbe essere, per quanto possibile, sempre nel medesimo stato di idratazione.**

7.2 Analisi corporea

- Appoggiare la bilancia su una superficie liscia e stabile.
- Salire sulla bilancia a piedi nudi. Il display si accende e la bilancia riconosce l'utente.
- **Nota:** Se sono state salvate più persone con risultati di misurazione simili, è possibile selezionare l'utente corretto utilizzando i pulsanti < > della bilancia oppure selezionare l'utente nell'app.
- Dopo pochi secondi viene visualizzato il peso misurato.
- Rimanere fermi fino al completamento dell'analisi.
- Sul display viene ora visualizzata l'altezza e vengono visualizzate le barre di analisi. Dopo pochi secondi compare:



Percentuale di grasso corporeo



Massa muscolare in percentuale



Acqua corporea in percentuale



BMI (Body-Mass-Index)

- I valori vengono visualizzati uno dopo l'altro per tre secondi.
- I valori misurati vengono trasmessi all'app.
- Aprire l'app per visualizzare i propri dati di misurazione in dettaglio, monitorare i propri progressi e accedere a ulteriori informazioni.

7.2.1 Interpretazione dei valori di misurazione

- **Si prega di osservare che:** la bilancia di analisi corporea fornisce valori che non sono da ritenersi valori medicali precisi. Per una determinazione accurata, contattare uno specialista.
- Anche la massa grassa, muscolare e ossea è costituita in parte da acqua e le percentuali possono quindi superare il 100%.

7.2.2 Barra di analisi

- Sul display possono essere visualizzate sette barre di analisi.
- Una barra di analisi corrisponde a un processo di misurazione.
- L'altezza di una barra di analisi mostra la variazione rispetto ai valori misurati in precedenza.

7.3 Processo di misurazione senza analisi del corpo

- Appena si attiva la modalità di gravidanza nell'app o si sale sulla bilancia con le scarpe, viene misurato solo il peso e non viene eseguita alcuna analisi del corpo.
- Appoggiare la bilancia su una superficie liscia e stabile.
- Per azionare la bilancia salire sulla bilancia.
- Dopo pochi secondi il vostro peso misurato viene visualizzato in kg (impostazione predefinita) o nell'unità di peso impostato.
- Non appena il peso inizia a lampeggiare, la pesatura è terminata.

Bilancia per l'analisi corporea digitale

- Il peso rimane visualizzato sul display anche dopo che si è scesi dalla bilancia.
- La bilancia si spegne automaticamente (ca. 10 sec.).

7.4 Aggiungi utente

7.4.1 Nell'app

- Aprire l'applicazione e accedere all'account utente.
- Selezionare il pulsante "Nuovo utente".
- Inserire i seguenti dati:
 - Soprannome
 - Compleanno
 - Altezza
 - Peso target
 - Modalità
- L'utente impostato viene trasmesso alla bilancia.

7.4.2 Nella bilancia

- Premere il tasto **SET**. La bilancia si attiva automaticamente.
- U-1 lampeggia e sul display vengono visualizzati l'età e il sesso.
- Scegliere l'utente (U1...U4) con il tasto < o >.
- Tenere premuto il tasto **SET** per tre secondi per accedere alla modalità di impostazione dell'utente selezionato.
- Sul display lampeggia l'età 18 (predefinita). Impostare la propria età utilizzando i tasti < o >.
- Confermare con il tasto **SET**.
- Sul display appare il simbolo di un uomo (predefinito).
- Scegliere il sesso con il tasto < o >.
- Confermare con il tasto **SET**.
- Sul display lampeggia 170 cm (predefinita).
- Impostare con il tasto < o > l'altezza.
- Confermare con il tasto **SET**.
- A questo punto è possibile eseguire la misurazione.

8. Sostituzione delle batterie

- Cambiare le batterie, non appena il simbolo della batteria o "Lo" appare sul display.
- Aprire il vano batteria e inserire tre batterie nuove tipo AAA da 1,5 V, rispettando le corrette polarità.

9. Guasti

Problema	Risoluzione del problema
Nessuna indicazione	→ Salire sulla bilancia → Inserire le batterie rispettando le corrette polarità → Sostituire le batterie
Indicazione "C"	→ Posizionare la bilancia su una superficie piana e stabile → Salire sulla bilancia nuovamente
Indicazione "Err"	→ Il peso è troppo alto

Bilancia per l'analisi corporea digitale

Non viene effettuata l'analisi corporea	→ Salire sulla bilancia a piedi nudi → Rimanere fermi fino al completamento dell'analisi → Imposta prima i propri dati personali
---	--

Indicazione non corretta	→ Sostituire le batterie
--------------------------	--------------------------

Qualora il vostro apparecchio continui a non funzionare nonostante queste procedure, rivolgetevi al rivenditore presso il quale lo avete acquistato.

10. Smaltimento

Smaltire gli imballaggi in modo ecologico attraverso i sistemi di raccolta in vigore.



Smaltimento del dispositivo elettrico

Rimuovere dal dispositivo le batterie e le batterie ricaricabili estraibili e smaltirle separatamente.

Questo apparecchio è etichettato in conformità alla Direttiva UE sullo smaltimento delle apparecchiature elettriche ed elettroniche (WEEE).

Questo prodotto non deve essere smaltito insieme ai rifiuti domestici. Il consumatore è tenuto a consegnare il vecchio apparecchio presso un punto di raccolta per lo smaltimento di apparecchiature elettriche ed elettroniche ai fini di uno smaltimento ecologico. La restituzione è gratuita. Osservare i regolamenti in vigore!

Desideriamo sottolineare che l'utente è responsabile della cancellazione dei dati personali sui vecchi dispositivi da smaltire.



Smaltimento delle batterie

È assolutamente vietato gettare le batterie e le batterie ricaricabili tra i rifiuti domestici. Contengono sostanze tossiche che possono danneggiare l'ambiente e la salute se smaltite in modo improprio. In qualità di consumatori, siete tenuti per legge a consegnare le batterie usate al negoziante o ad altri enti preposti al riciclaggio in conformità alle vigenti disposizioni nazionali o locali, ai fini di uno smaltimento ecologico. La restituzione è gratuita.

Le sigle dei metalli pesanti contenuti sono: Cd=cadmio, Hg=mercurio, Pb=piombo

11. Dati tecnici

Campo di misura	5 – 180 kg / 396 lb / 28st
Risoluzione	0,05 kg / 0,1 lb
Precisione	±300 g @ 5 kg...60 kg ±400 g @ 61 kg...120 kg ±500 g @ 121 kg...180 kg
Temperatura e umidità di funzionamento	Temperatura: 10°C...40°C Umidità: 40...80 %rH
Disattivazione automatica	Su 10 secondi
Alimentazione	3 batterie AAA da 1,5 V (non incluse)

Bilancia per l'analisi corporea digitale

Dimensioni esterne	278 x 278 x 24 mm
Peso	1274 g (solo apparecchio)



È vietata la pubblicazione delle presenti istruzioni o di parti di esse senza una precedente autorizzazione della TFA Dostmann. I dati tecnici corrispondono allo stato del prodotto al momento della stampa e possono cambiare senza preavviso.

È possibile trovare dati tecnici e informazioni aggiornate sul prodotto inserendo il numero di articolo sul nostro sito.

Dichiarazione di conformità UE

Il fabbricante, TFA Dostmann, dichiara che il tipo di apparecchiatura radio 50.1019 è conforme alla direttiva 2014/53/UE. Il testo completo della dichiarazione di conformità UE è disponibile al seguente indirizzo Internet: www.tfa-dostmann.de/service/downloads/ce

Avviso di protezione dei dati

Il dispositivo può essere utilizzato opzionalmente con l'applicazione "Fitdays" di un fornitore terzo. L'uso dell'applicazione è volontario. Il trattamento dei dati personali nell'ambito dell'applicazione viene effettuato esclusivamente dal relativo provider. Si applicano le informazioni sulla protezione dei dati e le condizioni di utilizzo di questo provider.

www.tfa-dostmann.de

E-Mail: info@tfa-dostmann.de

TFA Dostmann GmbH & Co.KG, Zum Ottersberg 12, 97877 Wertheim, Germania

06/26

Lichaamsanalyse-weegschaal

Hartelijk dank dat u voor dit apparaat van TFA Dostmann hebt gekozen.

Deze lichaamsanalyse-weegschaal is ontworpen voor het wegen en het bepalen van lichaamsvet-percentage, visceraal vet, percentage lichaamswater, percentage skeletspieren en spiermassa, botmassa, lichaamsleeftijd, eiwitgehalte en basaal metabolisme (BMR) door middel van bio-elektrische impedantieanalyse.

Daarbij wordt een zwakke, voor de mens niet gevaarlijke wisselstroom via de voetelektroden door het lichaam geleid en wordt de weerstand gemeten. Door het verschillende geleidingsvermogen van de lichaamsbestanddelen wordt met behulp van eerder ingevoerde gegevens, zoals lengte, geslacht en leeftijd de lichaamssamenstelling berekend.

Een gezond lichaamsgewicht is niet alleen afhankelijk van het aantal kilo's, maar ook van de verhouding tussen spieren en vet. Een te hoog aandeel lichaamsvet kan bijvoorbeeld het risico op hart- en vaatziekten verhogen. Met de lichaamsanalyse-weegschaal kunt u uw persoonlijke waarden regelmatig controleren en uw gezondheid en fitness bevorderen.

1. Voordat u met het apparaat gaat werken

- Lees de gebruiksaanwijzing aandachtig door .
- De gebruiksaanwijzing is bij het apparaat gevoegd of kan worden gedownload van www.tfa-dostmann.de/en/service/downloads/instruction-manuals
- Gebruik het product niet anders dan in deze handleiding is aangegeven.
- Door rekening te houden met wat er in de handleiding staat, vermijdt u ook beschadigingen van het product en riskeert u niet dat uw wettelijke rechten door verkeerd gebruik niet meer gelden. Voor schade die wordt veroorzaakt doordat u geen rekening houdt met de handleiding aanvaarden wij geen aansprakelijkheid. Ook zijn wij niet verantwoordelijk voor verkeerde metingen en de mogelijke gevolgen die daaruit voortvloeien.
- Volg met name de veiligheidsinstructies op!
- Deze gebruiksaanwijzing goed bewaren a.u.b.!

2. Levering

- Lichaamsanalyse-weegschaal • Gebruiksaanwijzing

3. Toepassing en alle voordelen van uw nieuwe apparaat in één oogopslag

- Lichaamsanalyse met talrijke gezondheidswaarden, zoals gewicht, BMI, lichaamsvet, visceraal vet, lichaamswater, percentage skeletspieren en spiermassa, botmassa, lichaamsleeftijd, eiwitgehalte en basaal metabolisme (BMR) door middel van bio-elektrische impedantieanalyse
- Gegevensoverdracht en -analyse via app
- Ruimte voor vier personen
- Extra gastgebruiker
- Automatische persoonsherkenning
- Kleurig LED display
- Schakelt zich automatisch aan zonder aan te tippen
- Automatische uitschakelfunctie
- Kalibratie functie
- Weegplaat uit gehard glas

4. Voor uw veiligheid

- Alle gegevens over de lichaamssamenstelling zijn alleen ter referentie.

Lichaamsanalyse-weegschaal

(NL)

- Elke behandeling en dieet alleen in overleg met een arts.
- Niet geschikt voor personen met elektronische implantaten (pacemakers etc.).
- Kinderen jonger dan 16 jaar en zwangere vrouwen mogen de weegschaal alleen gebruiken om het lichaamsgewicht te meten (instelling in de app) en moeten schoenen dragen tijdens het meetproces.



WAARSCHUWING!
Kans op letsel!

- Stap niet op de weegschaal met natte voeten en ook niet als het oppervlak van de schaal nat is. **Gevaar voor uitglijden!**
- Stap niet op de rand van de weegschaal. **Gevaar voor kantelen!**
- Houd het apparaat en de batterijen buiten bereik van kinderen.
- Het apparaat bevat kleine onderdelen, die door kinderen (jonger dan drie jaren) ingeslikt kunnen worden.
- Batterijen bevatten zuren die de gezondheid schaden. Het inslikken van batterijen kan levensgevaarlijk zijn. Als u denkt dat de batterijen zijn ingeslikt of in het lichaam terecht zijn gekomen, dient u onmiddellijk medische hulp te zoeken.
- Batterijen niet in het vuur gooien, niet kortsluiten, niet uit elkaar halen of opladen. **Kans op explosie!**
- Zwakke batterijen moeten zo snel mogelijk worden vervangen om lekkage van de batterijen te voorkomen. Let op de juiste polariteit bij het plaatsen van de batterijen. Gebruik nooit tegelijkertijd oude en nieuwe batterijen of batterijen van een verschillend type. Verwijder de batterijen, als u het apparaat langere tijd niet gebruikt.
- Als een batterij heeft gelekt, vermijd dan contact met de huid, ogen en slijmvlies. Spoel in geval van contact met batterijzuur de desbetreffende plekken onmiddellijk af met water en raadpleeg een arts.



LET OP!
Belangrijke informatie voor de productveiligheid!

- Stel het apparaat niet bloot aan extreme temperaturen, trillingen en schokken.
- Geen voorwerpen op het apparaat plaatsen.
- Maak het apparaat met een zachte, enigszins vochtige doek schoon. Geen schuur- of oplosmiddelen gebruiken!
- Tegen vocht beschermen.

5. Onderdelen

A: Display (Fig. 1):

- A 1:** Symbool draadloze verbinding
A 3: Eenheden
A 5: Lichaamslengte
A 7: BMI
A 9: Lichaamstype
A 11: Lichaamsvet
A 13: Batterijsymbool

- A 2:** Geslacht
A 4: Gewicht
A 6: Spiermassa
A 8: Analysebalken
A 10: Lichaamswater
A 12: Leeftijd

B: Behuizing (Fig. 2+3):

- B 1:** Elektroden

- B 2:** Batterijvak

Lichaamsanalyse-weegschaal

(NL)

C: Toetsen (Fig. 2+3):

C 1: > toets

C 3: < toets

C 2: SET toets

C 4: UNIT toets

6. Bediening

6.1 Inbedrijfstelling

- Open het batterijvak en plaats er drie nieuwe batterijen 1,5 V AAA in de juiste polariteit.
- Sluit het batterijvak weer.
- Druk op de **UNIT** toets op de achterkant van de weegschaal, kunt u tussen kg (standaardinstelling), lb en st als weergave voor de meeteenheid kiezen.
- **Opmerking:** Als de Amerikaanse of Britse gewichtseenheid is ingesteld, wordt de lichaamslengte weergegeven in feet (ft).

6.2 Kalibratie

- Kalibratie moet worden uitgevoerd wanneer het apparaat voor het eerst wordt gebruikt, nadat de batterijen zijn vervangen of als de weegschaal naar een andere locatie is verplaatst.
- Ga even op de weegschaal staan om deze in te schakelen en verlaat dan het weegoppervlak.
- De kalibratie is voltooid zodra op het display 0.00 kg wordt weergegeven.

6.3 De app installeren en de weegschaal koppelen met je smartphone

- Zoek naar „Fitdays” in de App Store of Google Play of scan de volgende QR-code.



- Installeer de „Fitdays”-app op je smartphone.
- Registreer je in de app.
- Voer je persoonlijke gegevens in en bevestig ze.
- Schakel de draadloze verbinding in op je smartphone en ga terug naar de app.
- Tik op de + in de rechterbovenhoek van de app en selecteer „Mijn device”.
- Tik vervolgens op de knop „+Voeg toestel toe” en volg de instructies in de app.

• Opmerkingen:

- Door te registreren en je persoonlijke gegevens in te voeren, word je direct geregistreerd als hoofdgebruiker (U-1).
- Voer de eerste meting uit terwijl de app is aangesloten om het apparaat in te leren. Alle andere metingen kunnen ook offline worden uitgevoerd zonder verbinding met de app.

7. Gebruik van de weegschaal met analysefunctie

7.1 Voorwaarde voor betrouwbare meetresultaten

- Ga altijd met blote voeten op de weegschaal staan. De voeten moeten goed in contact komen met de elektroden.
- Indien mogelijk, moet u zich elke dag op hetzelfde tijdstip wegen, nadat u naar het toilet bent geweest en zonder kleding.

Lichaamsanalyse-weegschaal

(NL)

- Het meetresultaat is sterk afhankelijk van de vochthuishouding van de persoon. Sauna, sport, drinken, eten, ziekte en de vrouwelijke menstruatiecyclus kunnen de resultaten beïnvloeden. Wacht een paar uur na een zware inspanning.
- Om vergelijkbare resultaten te verkrijgen, moet u zo mogelijk altijd in dezelfde hydratietoestand op de weegschaal gaan staan.

7.2 Het uitvoeren van de lichaamsanalyse

- Plaats de weegschaal op een effen, stevige ondergrond.
- Gat nu gewoon met blote voeten op de weegschaal staan. Het display wordt ingeschakeld en de weegschaal herkent de gebruiker.
- **Opmerking:** Als er meerdere mensen met vergelijkbare meetresultaten zijn opgeslagen, kun je de juiste gebruiker selecteren met de < of > toetsen op de weegschaal of je kunt de gebruiker in de app selecteren.
- Na enkele seconden verschijnt uw gewicht.
- Blijf rustig staan tot het einde van de analyse.
- Je lengte wordt nu weergegeven op het scherm en de analysebalken worden opgebouwd. Naar enkele seconden verschijnt:



Vetpercentage



Spiermassa in procenten



Lichaamswater in procenten



BMI (Body-Mass-Index)

- De waarden worden gedurende drie seconden na elkaar weergegeven.
- De gemeten waarden worden naar de app verzonden.
- Open de app om je gedetailleerde metingen te bekijken, je voortgang bij te houden en aanvullende informatie te bekijken

7.2.1 Interpretatie van de meetwaarden

- **Let erop:** de door de lichaamsanalyse-weegschaal gemeten waarden zijn geen exacte medische waarden. Raadpleeg een specialist voor een exacte bepaling.
- Vet, spieren en botmassa bestaan ook gedeeltelijk uit water en de percentages kunnen daarom oplopen tot meer dan 100%.

7.2.2 Analysebalken

- Op het scherm kunnen zeven analysebalken worden weergegeven.
- Eén analysebalk komt overeen met één meetproces.
- De hoogte van een analysebalk toont de verandering ten opzichte van de vorige gemeten waarden.

7.3 Meetproces zonder lichaamsanalyse

- Zodra de zwangerschapsmodus is geactiveerd in de app of je op de weegschaal stapt met schoenen aan, wordt alleen het gewicht gemeten en geen lichaamsanalyse uitgevoerd.
- Plaats de weegschaal op een gladde, stevige ondergrond.
- Voor het inschakelen van de weegschaal gaat u gewoon op de weegschaal staan.

Lichaamsanalyse-weegschaal

(NL)

- Na een paar seconden verschijnt het gewicht in kg (standaard) of in de door u ingestelde gewichtseenheid.
- Zodra het gewicht begint te knipperen is het weeg proces ten einde.
- Na het verlaten van de weegschaal blijft het gewicht op het display staan.
- Het apparaat schakelt zich na 10 seconden uit als het niet wordt gebruikt.

7.4 Gebruiker toevoegen

7.4.1 In de app

- Open de app en ga naar het gebruikersaccount.
- Selecteer de knop „Voeg gebruiker toe”.
- Voer de volgende gegevens in:
 - Bijnaam
 - Verjaardag
 - Lengte
 - Streefgewicht
 - Modus
- De ingestelde gebruiker wordt doorgestuurd naar de weegschaal.

7.4.2 Op de weegschaal

- Druk op de **SET** toets. De weegschaal schakelt zich automatisch aan.
- U-1 knippert en de leeftijd en het geslacht worden op het display weergegeven.
- Kies met de < of > toets de gebruiker (U1... U4) uit.
- Druk op de **SET** toets en houd deze drie seconden ingedrukt, om naar de instellingsmodus voor de geselecteerde gebruiker te gaan.
- De leeftijd 18 (standaardinstelling) knippert. Stel uw leeftijd in met de < of > toets.
- Bevestig met de **SET** toets.
- Op het scherm verschijnt het symbool van een man (standaardinstelling).
- Kies met de < of > toets het geslacht uit.
- Bevestig met de **SET** toets.
- 170 cm (standaardinstelling) knippert op het display.
- Stel met de < of > toets uw lichaamslengte in.
- Bevestig met de **SET** toets.
- Je kunt nu de meting uitvoeren.

8. Batterijwissel

- Vervang de batterijen als het batterijsymbool of „Lo” op het display verschijnt.
- Open het batterijvak en plaats er drie nieuwe batterijen 1,5 V AAA in de juiste polariteit.

9. Storingswijzer

Probleem	Oplossing
Geen indicatie	→ Gewoon op de weegschaal staan → Batterijen in de juiste poolrichting plaatsen → Vervang de batterijen
Indicatie „C”	→ Plaats de weegschaal op een effen, stevige ondergrond → Opnieuw op de weegschaal staan

Lichaamsanalyse-weegschaal

Indicatie „Err”	→ Het gewicht is te hoog
Lichaamsanalyse wordt niet uitgevoerd	→ Gat nu gewoon met blote voeten op de weegschaal staan → Blijf rustig staan tot het einde van de analyse → Stel eerst uw persoonlijke gegevens in
Geen correcte weergave	→ Vervang de batterijen

Neem contact op met de verkoper bij wie u dit product gekocht heeft als uw apparaat ondanks deze maatregelen nog steeds niet werkt.

10. Afvoeren

Voer de verpakking op milieuvriendelijke wijze af via de daarvoor bestemde inzamelsystemen.

**Afvoeren van het elektrisch apparaat**

Verwijder niet vast ingebouwde batterijen en accu's uit het apparaat en voer die gescheiden af.

Dit apparaat is gemarkeerd in overeenstemming met de EU-richtlijn (WEEE) over het verwijderen van elektrisch en elektronisch afval.

Dit product mag niet met het huisvuil worden weggegooid. De gebruiker is verplicht om de apparatuur af te geven bij een als zodanig erkende inleverpunt voor het afvoeren van afgedankte elektrische en elektronische apparatuur om een milieuvriendelijk afvoeren te garanderen. Inleveren is gratis. Neem de geldende voorschriften in acht!

We willen je erop wijzen dat jij zelf verantwoordelijk bent voor het verwijderen van persoonsgegevens op de oude apparaten die worden weggegooid.

**Afvoeren van batterijen**

Batterijen en accu's mogen niet met het huisvuil worden weggegooid. Zij bevatten schadelijke stoffen die schadelijk kunnen zijn voor het milieu en de gezondheid indien zij op onjuiste wijze worden afgevoerd. Als consument bent u wettelijk verplicht om gebruikte batterijen en accu's bij uw verkoper in te leveren of naar de daarvoor bestemde inleverpunten volgens de nationale of lokale bepalingen te brengen om een milieuvriendelijk afvoeren te garanderen. Inleveren is gratis.

De benamingen van de zware metalen zijn:
Cd=cadmium, Hg=kwik, Pb=lood

11. Technische gegevens

Meetbereik	5 – 180 kg / 396 lb / 28st
Resolutie	0,05 kg / 0,1 lb
Precisie	±300 g @ 5 kg...60 kg ±400 g @ 61 kg...120 kg ±500 g @ 121 kg...180 kg
Bedrijfstemperatuur en luchtvochtigheid	Temperatuur: 10°C...40°C Luchtvochtigheid: 40...80 %rH
Automatische uitschakelfunctie	na 10 seconden

Lichaamsanalyse-weegschaal

Spanningsvoorziening	Batterijen 3 x 1,5 V AAA (niet inclusief)
Afmetingen behuizing	278 x 278 x 24 mm
Gewicht	1274 g (alleen het apparaat)

Deze gebruiksaanwijzing of gedeelten eruit mogen alleen met toestemming van TFA Dostmann worden gepubliceerd. De technische gegevens van dit apparaat zijn actueel bij het ter perse gaan en kunnen zonder voorafgaande informatie worden gewijzigd.

De nieuwste technische gegevens en informatie over uw product kunt u vinden door het invoeren van het artikelnummer op onze homepage.

EU-conformiteitsverklaring

Hierbij verklaart TFA Dostmann dat het type radioapparatuur 50.1019 conform is met Richtlijn 2014/53/EU. De volledige tekst van de EU-conformiteitsverklaring kan worden geraadpleegd op het volgende internetadres: www.tfa-dostmann.de/service/downloads/ce

Verklaring gegevensbescherming

Het apparaat kan optioneel worden gebruikt met de „Fitdays“-app van een externe leverancier. Het gebruik van de app is vrijwillig. De verwerking van persoonsgegevens in het kader van de app wordt uitsluitend uitgevoerd door de desbetreffende app-provider. De informatie over gegevensbescherming en de gebruiksvoorwaarden van deze aanbieder zijn van toepassing.

www.tfa-dostmann.de

E-Mail: info@tfa-dostmann.de

TFA Dostmann GmbH & Co.KG, Zum Ottersberg 12, 97877 Wertheim, Duitsland

Báscula de análisis corporal digital



Muchas gracias por haber adquirido este dispositivo de TFA Dostmann.

Esta báscula de análisis corporal sirve para la determinación del peso corporal, el porcentaje de grasa corporal, la grasa visceral, el porcentaje de agua corporal, el porcentaje de masa muscular esquelética y la masa muscular, la masa ósea, la edad corporal, el contenido de proteínas y el metabolismo basal (TMB) mediante un análisis de impedancia bioeléctrica.

Para ello, se conduce por el cuerpo una corriente alterna inocua para el ser humano mediante los electrodos de los pies y se mide la resistencia. Debido a la diferencia en la conductividad de los componentes del cuerpo humano, se calcula la composición corporal mediante datos introducidos previamente, como el tamaño, el sexo y la edad.

Un peso corporal sano no depende solo de la cantidad de kilogramos, sino también de la proporción entre masa muscular y corporal. Una proporción de grasa corporal demasiado elevada puede, p. ej., elevar el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares. Con la báscula de análisis corporal puede controlar periódicamente sus valores y mejorar su salud y su condición física.

1. Antes de utilizar el dispositivo

- Lea detenidamente las instrucciones de uso .
- Las instrucciones de uso se adjuntan al dispositivo o se pueden descargar en la página web www.tfa-dostmann.de/en/service/downloads/instruction-manuals
- No emplee el dispositivo de modo distinto al especificado en estas instrucciones.
- Si sigue las instrucciones de uso, evitará que se produzcan daños en el dispositivo y no comprometerá a sus derechos por vicios, previstos legalmente debido a un uso incorrecto. No asumimos responsabilidad alguna por los daños originados por el incumplimiento de estas instrucciones de uso. Del mismo modo, no nos hacemos responsables por cualquier lectura incorrecta y de las consecuencias que pueden derivarse de tales.
- Tenga en cuenta ante todo las advertencias de seguridad.
- Guarde las instrucciones de uso en un sitio seguro.

2. Entrega

- Báscula de análisis corporal
- Instrucciones de uso

3. Ámbito de aplicación y ventajas de su nuevo dispositivo

- Análisis corporal con numerosos parámetros de salud, como peso corporal, BMI, grasa corporal, grasa visceral, agua corporal, porcentaje de masa muscular esquelética, masa muscular, masa ósea, edad corporal, contenido de proteínas y metabolismo basal (BMR) mediante un análisis de impedancia bioeléctrica
- Transmisión y análisis de datos a través de una aplicación
- Espacio para grabar cuadro personas
- Usuario invitado adicional
- Reconocimiento automático de personas
- Pantalla LED de color
- Encendido automático sin tocar
- Función de desconexión automática
- Función de calibración
- Plataforma de vidrio templado

4. Para su seguridad

- Todos los datos de composición corporal son solo de referencia.

Báscula de análisis corporal digital



- Cada tratamiento y dieta solamente consultando con un médico.
- No apto para personas con implantes electrónicos (marcapasos, etc.).
- Los menores de 16 años y las mujeres embarazadas solo deben utilizar la báscula para medir el peso corporal (configuración en la aplicación) y deben llevar calzado durante el proceso de medición.



¡Advertencia!
¡Riesgo de lesiones!

- No se suba a la báscula con los pies mojados y tampoco cuando la superficie de la báscula está mojada. **¡Peligro de resbalarse!**
- No se suba en el borde lateral de la báscula. **¡Peligro de vuelco!**
- Mantenga el dispositivo y las pilas fuera del alcance de los niños.
- Las piezas pequeñas pueden ser tragadas por los niños (menores de tres años).
- Las pilas contienen ácidos nocivos para la salud y pueden ser peligrosas si se ingieren. Si sospecha que se ha ingerido una pila o ha entrado en el cuerpo de otro modo, busque inmediatamente ayuda médica.
- No tire las pilas al fuego, no las cortocircuite, desmonte ni recargue. **¡Riesgo de explosión!**
- Las pilas con un estado de carga bajo deben cambiarse lo antes posible para evitar fugas. Compruebe que la polaridad sea la correcta al introducir las pilas. No utilice simultáneamente pilas nuevas y usadas o pilas de diferente tipo. Extraiga las pilas si no va a usar el dispositivo por un largo período de tiempo.
- Evite el contacto del líquido de las pilas con la piel, ojos y mucosas. En caso de contacto, enjuague la zona afectada con agua y acuda al médico sin pérdida de tiempo.



¡ATENCIÓN!
¡Advertencias importantes sobre la seguridad del producto!

- No exponga el dispositivo a temperaturas extremas, vibraciones ni sacudidas extremas.
- No coloque objetos sobre el dispositivo.
- Limpie el dispositivo con un paño suave, ligeramente humedecido. ¡No utilice productos abrasivos o disolventes!
- ¡Protegerlo de la humedad!

5. Componentes

A: Pantalla (Fig. 1):

- A 1:** Símbolo conexión inalámbrica
- A 3:** Unidades
- A 5:** Estatura
- A 7:** BMI
- A 9:** Tipo de cuerpo
- A 11:** Grasa corporal
- A 13:** Símbolo de la pila

- A 2:** Sexo
- A 4:** Peso
- A 6:** Masa muscular
- A 8:** Barra de análisis
- A 10:** Agua corporal
- A 12:** Año

B: Cuerpo (Fig. 2+3):

- B 1:** Electrodos

- B 2:** Compartimento de las pilas

C: Teclas (Fig. 2+3):

- C 1:** Tecla >
- C 3:** Tecla <

- C 2:** Tecla **SET**
- C 4:** Tecla **UNIT**

Báscula de análisis corporal digital

E

6. Manejo

6.1 Puesta en marcha

- Abra el compartimento de las pilas e introduzca tres pilas nuevas 1,5 V AAA. Asegúrese que las pilas estén colocadas con la polaridad correcta.
- Cierre de nuevo el compartimento de las pilas.
- Pulse la tecla **UNIT** en la parte posterior de la báscula, para seleccionar entre kg (nivel preseleccionado), lb y st como unidad de peso.
- Nota:** Si se ha seleccionado el sistema de medidas estadounidense o británico, la estatura se muestra en pies (ft).

6.2 Calibración

- La calibración debe realizarse al utilizar el aparato por primera vez, después de cambiar las pilas o si la báscula se ha trasladado a otro lugar.
- Póngase un momento sobre la báscula para encenderla y, a continuación, bájese de ella.
- Cuando 0.00 kg aparece en la pantalla, la calibración habrá finalizado.

6.3 Instalación de la aplicación y conexión de la báscula con su smartphone

- Busque «Fitdays» en la App Store o en Google Play, o escanee el siguiente código QR.



- Instale la aplicación «Fitdays» en su smartphone.
- Regístrese en la aplicación.
- Introduzca sus datos personales y confírmelos.
- Encienda la conexión inalámbrica de su smartphone y vuelva a la aplicación.
- Pulse el signo + en la esquina superior derecha de la aplicación y seleccione «Mi dispositivo».
- A continuación, pulse el botón «+Añadir dispositivo» y siga las instrucciones de la aplicación.
- Advertencias:**
 - Al registrarse e introducir sus datos personales, queda registrado directamente como usuario principal (U-1).
 - Realice la primera medición con la aplicación conectada para configurar el dispositivo. El resto de mediciones también pueden realizarse sin conexión a la aplicación.

7. Uso de la báscula con función analítica

7.1 Requisito para unos resultados de medición fiables

- Súbase a la báscula siempre descalzo. Los pies deben estar situados con firmeza sobre los electrodos.
- A ser posible, pésete siempre a la misma hora del día, después de ir al baño y sin ropa.
- El resultado medido depende considerablemente del equilibrio hídrico de la persona. La sauna, el deporte, la bebida, la comida, las enfermedades y el ciclo menstrual femenino pueden influir en los resultados. Espere unas horas después del ejercicio extenuante.
- Para conseguir resultados comparativos, a ser posible debería subirse siempre a la báscula en el mismo estado de hidratación.**

Báscula de análisis corporal digital

E

7.2 Ejecución del análisis corporal

- Coloque la báscula en una superficie plana y sólida.
- Súbase a la báscula descalzo. La pantalla se enciende y la báscula reconoce al usuario.
- Nota:** Si se guardan varias personas con resultados de medición similares, puede seleccionar el usuario correcto mediante los botones < o > de la báscula o puede seleccionar el usuario en la aplicación.
- La balanza indicará su peso personal en unos pocos segundos.
- Permanezca quieto hasta que el análisis haya concluido.
- En la pantalla aparecerá ahora su estatura y se irán completando las barras de análisis. Tras varios segundos aparece:



Porcentaje de grasa corporal



Porcentaje de masa muscular



Porcentaje de agua corporal



BMI (Body-Mass-Index)

- Los valores se muestran sucesivamente durante tres segundos.
- Los valores medidos se transmiten a la aplicación.
- Abra la aplicación para ver sus mediciones detalladas, seguir el progreso y acceder a información adicional.

7.2.1 Interpretación de los valores medidos

- Atención:** los valores determinados por la báscula de análisis corporal no son valores médicos precisos. Para determinar estos valores con exactitud, acuda a un especialista.
- La grasa, los músculos y la masa ósea también se componen en parte de agua, por lo que los porcentajes pueden sumar más del 100 %.

7.2.2 Barras de análisis

- En la pantalla pueden mostrarse siete barras de análisis.
- Una barra de análisis corresponde a un proceso de medición.
- La altura de una barra de análisis muestra el cambio respecto a los valores medidos anteriormente.

7.3 Proceso de medición sin análisis corporal

- En cuanto se active el modo Embarazo en la aplicación o se suba a la báscula con los zapatos puestos, solo se medirá el peso y no se realizará ningún análisis corporal.
- Coloque la báscula en una superficie plana y sólida.
- Para activar la báscula simplemente colóquese sobre la plataforma.
- Después de unos segundos se muestra su peso medido en kilogramos (nivel preseleccionado) o la unidad de peso que ha establecido.
- Cuando los dígitos del peso comiencen a parpadear, habrá finalizado el pasaje.
- El peso se mantiene en la pantalla después de bajar de la báscula.
- La báscula se desconecta automáticamente después de 10 segundos.

Báscula de análisis corporal digital

7.4 Añadir usuario

7.4.1 En la aplicación

- Abra la aplicación y vaya a la cuenta de usuario.
- Seleccione el botón «Nuevo Usuario».
- Introduzca los siguientes datos:
 - Apodo
 - Cumpleaños
 - Estatura
 - Peso objetivo
 - Modo
- El usuario configurado se envía a la báscula.

7.4.2 En la báscula

- Pulse la tecla **SET**. La báscula se enciende automáticamente.
- U-1 parpadea y en la pantalla aparecen la edad y el sexo.
- Con la tecla < o > seleccione el usuario (U1...U4).
- Mantenga pulsado la tecla **SET** durante tres segundos para acceder al modo de configuración del usuario seleccionado.
- La edad 18 (nivel preseleccionado) parpadea en la pantalla. Ajuste la edad con la tecla < o >.
- Confirme la entrada con la tecla **SET**.
- En la pantalla aparece el símbolo de un hombre (nivel preseleccionado).
- Con la tecla < o > seleccione el sexo.
- Confirme la entrada con la tecla **SET**.
- 170 cm (nivel preseleccionado) parpadea en la pantalla.
- Ajuste la estatura con la tecla < o >.
- Confirme la entrada con la tecla **SET**.
- Ya puede realizar la medición.

8. Cambio de las pilas

- Cuando aparece en la pantalla el símbolo de la pila o «Lo», cambie las pilas.
- Abra el compartimiento de las pilas e introduzca tres pilas nuevas 1,5 V AAA con la polaridad correcta.

9. Averías

Problema	Solución
Ninguna indicación	→ Subirse a la plataforma de la báscula → Asegúrese que las pilas estén colocadas con la polaridad correcta → Cambiar las pilas
Indicación «C»	→ Coloque la báscula en una superficie plana y sólida → Súbase de nuevo a la báscula descalzo
Indicación «Err»	→ El peso es demasiado alto
No se realiza un análisis corporal	→ Súbase a la báscula descalzo → Permanezca quieto hasta que el análisis haya concluido → Antes de empezar, sus datos personales

Báscula de análisis corporal digital

Indicación incorrecta → Cambiar las pilas

Si a pesar de haber seguido estos pasos, el dispositivo no funciona, diríjase al establecimiento donde adquirió el producto.

10. Eliminación

Eliminar el embalaje de una forma respetuosa con el medio ambiente a través de los sistemas de recogida establecidos.



Eliminación de los dispositivos eléctricos

Retire las pilas y baterías recargables que no están instaladas de forma permanente y deséchelas por separado del producto.

Este dispositivo está identificado conforme a la Directiva de la UE sobre residuos de aparatos eléctricos y electrónicos (WEEE).

No deseche este producto junto con la basura doméstica. El usuario está obligado a llevar el dispositivo usado a un punto de recogida de aparatos eléctricos y electrónicos acreditado para que sea eliminado de manera respetuosa con el medio ambiente. La devolución es gratuita. Tenga en cuenta las normas vigentes actuales.

Le recordamos que usted es responsable de borrar los datos personales de los dispositivos antiguos que vaya a eliminar.



Eliminación de las pilas

Las pilas y baterías no pueden desecharse en ningún caso junto con la basura doméstica. Contienen contaminantes que pueden perjudicar el medio ambiente y la salud si se eliminan de forma inadecuada. Como consumidor, está obligado legalmente a depositar las pilas y baterías usadas de manera respetuosa con el medio ambiente en el comercio especializado o bien en los centros de recogida y reciclaje previstos para ello según el reglamento nacional o local. La devolución es gratuita.

Las denominaciones de los metales pesados que contienen son:
Cd=cadmio, Hg=mercurio, Pb=plomo.

11. Datos técnicos

Gama de medición	5 – 180 kg / 396 lb / 28st
Resolución	0,05 kg / 0,1 lb
Precisión	±300 g @ 5 kg...60 kg ±400 g @ 61 kg...120 kg ±500 g @ 121 kg...180 kg
Temperatura y humedad de servicio	Temperatura: 10°C...40°C Humedad: 40...80 %rH
Función de desconexión automática	Después 10 segundos
Alimentación de tensión	Pilas 3 x 1,5 V AAA (no incluidas)

Báscula de análisis corporal digital**E**

Dimensiones de cuerpo	278 x 278 x 24 mm
Peso	1274 g (solo dispositivo)

Estas instrucciones o extractos de las mismas no pueden ser publicados sin la autorización de la TFA Dostmann. Los datos técnicos de este producto corresponden al estado en el momento de la impresión y pueden ser modificados sin previo aviso.

Los actuales datos técnicos e informaciones sobre su producto los puede encontrar bajo el número de artículo en nuestra página web.

Declaración UE de conformidad

Por la presente, TFA Dostmann declara que el tipo de equipo radioeléctrico 50.1019 es conforme con la Directiva 2014/53/UE. El texto completo de la declaración UE de conformidad está disponible en la dirección Internet siguiente: www.tfa-dostmann.de/service/downloads/ce

Protección de datos

El dispositivo puede utilizarse opcionalmente con la aplicación «Fitdays» de un proveedor externo. El uso de la aplicación es voluntario. El tratamiento de datos personales en el contexto de la aplicación lo lleva a cabo exclusivamente el proveedor de la aplicación correspondiente. Se aplican la política de privacidad y las condiciones de uso de este proveedor.

www.tfa-dostmann.de

E-Mail: info@tfa-dostmann.de

TFA Dostmann GmbH & Co.KG, Zum Ottersberg 12, 97877 Wertheim, Alemania

06/26