

SALTER® MiBody BODY ANALYSER SCALE

Instructions and Guarantee

IMPÉDAN CEMÈTRE • KÖRPER-ANALYSE-WAAGE • LICHAAMSANALYSE WEEGSCHAAL • KRÖPSANALYSEVÆGT

✓ Register your product today at
www.salterhousewares.co.uk/product-registration

GB IE NI **MiBODY** Salter MiBody is a range of connected devices to make weight and health management easier. Measurements are sent wirelessly to your mobile device and can be viewed using the free to download MiBody App. Trends can be tracked over time and the measurements explained with healthy/recommended ranges. The results are stored on your personal mobile device and are private unless you choose to share your achievements. MiBody should be used in addition with and not as a substitute to professional medical guidance. If you are concerned about any aspect of your health please seek professional medical guidance.

HOW DOES THIS SALTER SCALE WORK? This Salter scale uses BIA (Bio Impedance Analysis) technology which passes a tiny electrical impulse through the body to determine fat from lean tissue, the electrical impulse cannot be felt and is perfectly safe. Contact with the body is made via stainless steel pads on the platform of the scale.

This method simultaneously calculates your personal weight, body fat, total body water, BMI and muscle mass, giving you a more accurate reading of your overall health and fitness. This scale stores the personal data of up to 4 users. As well as being an analyser scale, this scale can be used as a conventional scale.

PREPARING YOUR SCALE 1. Open the battery compartment on the scale underside. 2. Remove isolating tab from beneath the battery (if fitted) or insert batteries observing the polarity signs (+ and -) inside the battery compartment. 3. Close the battery compartment. 4. Position scale on a firm flat surface. 5. For use on carpet or uneven floors separate carpet feet are available. Please visit www.salterhousewares.co.uk to select the carpet feet available for your model.

MiBODY APP Before using your device for the first time: 1. Download and install the Salter MiBody App from the App store. Use keyword search terms "Salter" or "MiBody". 2. Turn Bluetooth "On" in the "Settings" menu of your mobile device. 3. Open the MiBody App and follow the on screen instructions to set up your user account.

PAIRING DEVICES

1. Turn Bluetooth "On" in the "Settings" menu of your mobile device.
2. Open the MiBody App.
3. Press the **+** button.
4. Press "Add Device".
5. Turn on the scale.
6. Press and hold the "UNIT" button on the base of the scale until kg is displayed on the screen.
7. On your mobile device, touch the scale icon to connect with the scale. Select the user number you wish to pair. Touch the **Done** button to finish.
8. If pairing is successful $\{ \}$ will be displayed.
9. If pairing is unsuccessful $\{ \}$ will be displayed.
10. The scale will automatically switch off.
11. Repeat procedure for each user and each mobile device.

Note: Each user number can only be paired with one mobile device. Results will be sent to the paired device only.

INITIALISING YOUR SCALE 1. Press the platform centre and remove your foot. 2. "0.0" will be displayed. 3. The scale will switch off and is now ready for use.

This initialisation process must be repeated if the scale is moved.

At all other times step straight on the scale.

WEIGHT READING ONLY This scale features our convenient step-on operation. Once initialised the scale can be operated by simply stepping straight on the platform – no more waiting! 1. Step on and stand very still while the scale computes your weight. 2. Your weight is displayed. 3. Step off. Your weight will be displayed for a few seconds. 4. The scale will switch off.

PERSONAL DATA ENTRY

1. Press the platform centre and remove your foot.
2. Press the **+** button.
3. While the user number is flashing, select a user number by pressing the **>** or **<** buttons. Press the **+** button to confirm your selection.
4. The weight mode display will flash.
Press **>** or **<** button until the correct symbol is flashing, then press the **+** button.
5. The male or female symbol will flash. Press **>** or **<** to select male/female/male athlete/female athlete, then press the **+** button.

Athlete Mode:

An athlete is defined as a person who is involved in intense physical activity of approximately 12 hours per week and who has a resting heart rate of approximately 60 beats per minute or less.

6. The height display will flash.
Press **>** or **<** as necessary to set your height, then press the **+** button.
7. The age display will flash.
Press **>** or **<** as necessary to set your age, then press the **+** button.
8. The display will show your settings, then switch off. The memory is set.
9. Repeat procedure for a second user, or to change user details.

Note: To update or overwrite the memorised data, follow the same procedure, making changes as required.

WEIGHT & BODY FAT READINGS

1. Position scale on a firm flat surface.
2. Press the platform centre and remove your foot.
3. Press the **+** button.
4. Whilst the user number is flashing select your user number by pressing the **>** or **<** buttons.
5. Wait while the display reconfirms your personal data then shows a zero reading.
6. When zero is displayed, with bare feet, step onto the platform and stand still.
7. Your weight will be displayed followed by BMI, body fat, body water and muscle mass.
8. If the user number is paired with a mobile device $\{ \}$ will be displayed and the data will be sent wirelessly to your mobile device.
9. If the device is out of range or the App is closed $\{ \}$ will be displayed and the data will be saved on the scale and transferred next time the scale is used.
10. The scale will switch off.

Note: To receive data the MiBody App must be open or running in the background. The MiBody App will not receive data if it is closed completely or Bluetooth is turned off.

WHAT DOES MY BMI VALUE MEAN?

Body Mass Index (BMI) is an index of weight-for-height that is commonly used to classify underweight, overweight and obesity in adults. This scale calculates your BMI value for you. The BMI categories shown in the chart and table below are recognised by the WHO (World Health Organisation) and can be used to interpret your BMI value. Your BMI category can be identified using the table below.

BMI Category	BMI Value Meaning	Health Risk Based Solely On BMI
< 18.5	Underweight	Moderate
18.6-24.9	Normal	Low
25-29.9	Overweight	Moderate
30+	Obese	High

IMPORTANT: If the chart/table shows that you are outside of a 'normal' healthy weight range, consult your doctor before taking any action. BMI classifications are for adults (age 20+ years) only.

BODY FAT - WHAT DOES IT MEAN? The human body is made up of, amongst other things, a percentage of fat. This is vital for a healthy, functioning body - it cushions joints and protects vital organs, helps regulate body temperature, stores vitamins and helps the body sustain itself when food is scarce. However, too much body fat or indeed too little body fat can be damaging to your health. It is difficult to gauge how much body fat we have in our bodies simply by looking at ourselves in the mirror. This is why it is important to measure and monitor your body fat percentage. Body fat percentage gives you a better measure of fitness than weight alone - the composition of your weight loss could mean you are losing muscle mass rather than fat - you could still have a high percentage of fat even when a scale indicates 'normal weight'.

NORMAL HEALTHY RANGE OF BODY FAT PERCENTAGE

BODY FAT % RANGES FOR BOYS*				
Age	Low	Optimal	Moderate	High
10	≤12.8	12.9 - 22.8	22.9 - 27.8	≥27.9
11	≤12.6	12.7 - 23.0	23.1 - 28.2	≥28.3
12	≤12.1	12.2 - 22.7	22.8 - 27.8	≥27.9
13	≤11.5	11.6 - 22.0	22.1 - 26.9	≥27.0
14	≤10.9	11.0 - 21.3	21.4 - 25.8	≥25.9
15	≤10.4	10.5 - 20.7	20.8 - 24.9	≥25.0
16	≤10.1	10.2 - 20.3	20.4 - 24.2	≥24.3
17	≤9.8	9.9 - 20.1	20.2 - 23.8	≥23.9
18	≤9.6	9.7 - 20.1	20.2 - 23.5	≥23.6

BODY FAT % RANGES FOR GIRLS*				
Age	Low	Optimal	Moderate	High
10	≤16.0	16.1 - 28.2	28.3 - 32.1	≥32.2
11	≤16.1	16.2 - 28.8	28.9 - 32.7	≥32.8
12	≤16.1	16.2 - 29.1	29.2 - 33.0	≥33.1
13	≤16.1	16.2 - 29.4	29.5 - 33.2	≥33.3
14	≤16.0	16.1 - 29.6	29.7 - 33.5	≥33.6
15	≤15.7	15.8 - 29.9	30.0 - 33.7	≥33.8
16	≤15.5	15.6 - 30.1	30.2 - 34.0	≥34.1
17	≤15.1	15.2 - 30.1	30.2 - 34.3	≥34.4
18	≤14.7	14.8 - 30.8	30.9 - 34.7	≥34.8

BODY FAT % RANGES FOR MEN**				
Age	Low	Optimal	Moderate	High
19 - 39	≤8	8.1 - 19.9	20 - 24.9	≥25
40 - 59	≤11	11.1 - 21.9	22 - 27.9	≥28
60+	≤13	13.1 - 24.9	25 - 29.9	≥30

BODY FAT % RANGES FOR WOMEN**				
Age	Low	Optimal	Moderate	High
19 - 39	≤21	21.1 - 32.9	33 - 38.9	≥39
40 - 59	≤23	23.1 - 33.9	34 - 39.9	≥40
60+	≤24	24.1 - 35.9	36 - 41.9	≥42

*Source: Derived from: HD McCarthy, TJ Cole, T Fry, SA Jebb and AM Prentice. "Body fat reference curves for children". International Journal of Obesity (2006) 30, 598-602.

**Source: Derived from: Dymna Gallagher, Steven B Heymsfield, Moonseong Heo, Susan A Jebb, Peter R Murgatroyd, and Yoichi Sakamoto. "Healthy percentage body fat ranges: an approach for developing guidelines based on body mass index 1-3". Am J Clin Nutr 2000;72:694-701.

The Body Fat % ranges published are for guidance only. Professional medical guidance should always be sought before embarking on diet and exercise programs.

BODY WATER - WHY MEASURE IT? Body water is the single most important component of body weight. It represents over half of your total weight and almost two thirds of your lean body mass (predominantly muscle). Water performs a number of important roles in the body: All the cells in the body, whether in the skin, glands, muscles, brain or anywhere else, can only function properly if they have enough water. Water also plays a vital part in regulating the body's temperature balance, particularly through perspiration. The combination of your weight and fat measurement could appear to be 'normal' but your body hydration level could be insufficient for healthy living.

NORMAL HEALTHY RANGE OF BODYWATER PERCENTAGE

BODY WATER CHART***		
	BF % Range	Optimal BW % Range
Men	4 to 14%	70 to 63%
	15 to 21%	63 to 57%
	22 to 24%	57 to 55%
	25 and over	55 to 37%
Women	4 to 20%	70 to 58%
	21 to 29%	58 to 52 %
	30 to 32 %	52 to 49%
	33 and over	49 to 37%

***Source: Derived from Wang & Deurenberg: "Hydration of fat-free body mass". American Journal Clin Nutr 1999, 69 833-841.

For those using Athlete Mode: note that athletes may have a lower body fat range and a higher body water range than shown above, depending on their type of sport or activity. Body water measurement results are influenced by the proportion of body fat and muscle. If the proportion of body fat is high, or the proportion of muscle is low then the body water results will tend to be low. It is important to remember that measurements such as body weight, body fat and body water are tools for you to use as part of your healthy lifestyle. As short term fluctuations are normal, we suggest you chart your progress over time, rather than focus on a single days reading.

The Body Water % ranges published are for guidance only. Professional medical guidance should always be sought before embarking on diet and exercise programmes.

WHY SHOULD I KNOW MY MUSCLE MASS? According to the American College of Sports Medicine (ACSM), lean muscle mass may decrease by nearly 50 percent between the ages of 20 and 90. If you don't do anything to replace that loss you're losing muscle and increasing fat. It is also important to know your muscle mass % during weight reduction. At rest, the body burns approximately 110 additional calories for each kilo of muscle gained. Some advantages of gaining muscle mass include:

- Reversing the decline in strength, bone density and muscle mass that accompanies age
- Maintenance of flexible joints
- Guide weight reduction when combined with a healthy diet.

This product is for domestic use only. Pregnant women should only use the weight function.

CAUTION : Do not use this product if you have a pacemaker or other medical device fitted. If in doubt, consult your doctor.

QUESTIONS & ANSWERS For a full list of MiBody frequently asked questions please visit www.mibody.co.uk/help or click "About" from the "Settings" page of the MiBody App.

How exactly is my body fat and water being measured?

This Salter Scale uses a measurement method known as Bioelectrical Impedance Analysis (BIA). A minute current is sent through your body, via your feet and legs. This current flows easily through the lean muscular tissue, which has a high fluid content, but not easily through fat. Therefore, by measuring your body's impedance (i.e. its resistance to the current), the quantity of muscle can be determined. From this, the quantity of fat and water can then be estimated.

What is the value of the current passing through me when the measurement is taken? Is it safe?

The current is less than 1mA, which is tiny and perfectly safe. You will not be able to feel it. Please note however, that this device should not be used by anyone with an internal electronic medical device, such as a pacemaker, as a precaution against disruption to that device.

If I measure my body fat and water at different times during the day, it can vary quite considerably. Which value is correct?

Your body fat percentage reading varies with body water content, and the latter changes throughout the course of the day. There is no right or wrong time of the day to take a reading, but aim to take measurements at a regular time when you consider your body to be normally hydrated. Avoid taking readings after having a bath or sauna, following intensive exercise, or within 1-2 hours of drinking in quantity or eating a meal.

My friend has a Body Fat Analyser made by another manufacturer.

When I used it I found that I got a different body fat reading. Why is this?

Different Body Fat Analysers take measurements around different parts of the body and use different mathematic algorithms to calculate the percentage of body fat. The best advice is to not make comparisons from one device to another, but to use the same device each time to monitor any change.

How do I interpret my body fat and water percentage readings?

Please refer to the Body Fat and Water tables included with the product. They will guide you as to whether your body fat and water reading falls into a healthy category (relative to your age and sex).

What should I do if my body fat reading is very 'high'?

A sensible diet, fluid intake and exercise program can reduce your body fat percentage. Professional medical guidance should always be sought before embarking on such a program.

Why are the body fat percentage ranges for men and women so different?

Women naturally carry a higher percentage of fat than men, because the make-up of the body is different being geared towards pregnancy, breastfeeding etc.

What should I do if my water percentage reading is 'low'?

Ensure that you are regularly taking sufficient water and work towards moving your fat percentage into the healthy range.

Why should I avoid using the Body Analyser Scale whilst pregnant?




During pregnancy a woman's body composition changes considerably in order to support the developing child. Under these circumstances, body fat percentage readings could be inaccurate and misleading. Pregnant women should therefore only use the weight function.

ADVICE FOR USE AND CARE Always weigh yourself on the same scale placed on the same floor surface. Do not compare weight readings from one scale to another as some differences will exist due to manufacturing tolerances. • Placing your scale on a hard, even floor will ensure the greatest accuracy and consistency. • It is recommended that you measure at the same time of the day, preferably early evening before a meal for the most consistent results. • Your scale rounds up or down to the nearest increment. If you weigh yourself twice and get two different readings, your weight lies between the two. • Clean your scale with a damp cloth. Do not use chemical cleaning agents. • Do not allow your scale to become saturated with water as this can damage the electronics. • Treat your scale with care - it is a precision instrument. Do not drop it or jump on it. • Caution: the platform may become slippery when wet.

TROUBLESHOOTING GUIDE You must have bare feet when using body fat and total body water measurements. • The condition of your skin on the bottom of your feet can affect the reading. To get the most accurate and consistent reading, wipe your feet with a damp cloth, leaving them slightly moist before stepping on the scale.


WARNING INDICATORS


O-Ld Weight exceeds maximum capacity.

-  Replace battery.
-  Pairing succeeded
-  Pairing failed

TECHNICAL SPECIFICATION

100 cm - 220 cm	Male/Female
3'3 1/2" - 7'2 1/2"	4 user memory
10 - 100 years	Athlete mode

 **WEEE EXPLANATION** This marking indicates that this product should not be disposed with other household wastes throughout the EU. To prevent possible harm to the environment or human health from uncontrolled waste disposal, recycle it responsibly to promote the sustainable reuse of material resources. To return your used device, please use the return and collection systems or contact the retailer where the product was purchased. They can take this product for environmental safe recycling.

 **BATTERY DIRECTIVE** This symbol indicates that batteries must not be disposed of in the domestic waste as they contain substances which can be damaging to the environment and health. Please dispose of batteries in designated collection points.

ELECTROMAGNETIC COMPATIBILITY This product is intended for domestic use.

ADVICE TO THE USER This product is a sensitive electronic instrument and as such may temporarily be affected by Radio Transmitting Devices being used in close proximity to it (such as Mobile Phones, Walkie Talkies, CB Radios, Radio Model Controllers, and some Microwave Ovens, etc.) Additionally, extreme levels of Electrostatic Interference may cause this product to temporarily malfunction. In such case it may be necessary to remove and re-install the battery to re-establish normal working. If the problem persists then contact your local agent.

2 YEAR GUARANTEE FKA Brands Ltd guarantees this product from defect in material and workmanship for a period of 2 years from the date of purchase, except as noted below. This FKA Brands Ltd product guarantee does not cover damage caused by misuse or abuse; accident; the attachment of any unauthorised accessory; alteration to the product; or any other conditions whatsoever that are beyond the control of FKA Brands Ltd. This guarantee is effective only if the product is purchased and operated in the UK / EU. A product that requires modification or adaptation to

enable it to operate in any country other than the country for which it was designed, manufactured, approved and / or authorised, or repair of products damaged by these modifications is not covered under this guarantee. FKA Brands Ltd shall not be responsible for any type of incidental, consequential or special damages. To obtain guarantee service on your product, return the product post-paid to your local service centre along with your dated sales receipt (as proof of purchase). Upon receipt, FKA Brands Ltd will repair or replace, as appropriate, your product and return it to you, post-paid. Guarantee is solely through Salter Service Centre. Service of this product by anyone other than the Salter Service Centre voids the guarantee. This guarantee does not affect your statutory rights. For your local Salter Service Centre, go to www.salterhousewares.co.uk/servicecentres

FR BE MiBODY Salter MiBody est une gamme d'appareils connectés qui facilitent la gestion du poids et de la santé. Les mesures sont envoyées via une liaison sans fil vers votre appareil mobile et peuvent être visionnées avec l'appli MiBody que vous pouvez télécharger gratuitement. Il est ainsi possible de suivre la courbe d'évolution et les précisions et conseils de régime alimentaire accompagnant les résultats. Ceux-ci sont stockés uniquement sur votre appareil mobile personnel et demeurent confidentiels, à moins que vous choisissiez de les partager avec d'autres.

MiBody doit être utilisé en complément et non en substitution des conseils prodigués par les professionnels de la santé. Si votre condition physique vous préoccupe, demandez conseil à un personnel médical qualifié.





COMMENT FONCTIONNE CE PÈSE-PERSONNE SALTER ? Ce pése-personne Salter a été conçu sur le modèle technologique d'analyse de la bio-impédance qui consiste à faire passer une impulsion électrique inoffensive à travers le corps, cette dernière étant complètement anodine et inoffensive, afin de différencier le tissu adipeux du tissu maigre. Le contact avec le corps s'effectue via des supports en acier inoxydable situés sur le plateau du pése-personne.

Cette méthode calcule simultanément votre poids, votre masse lipidique, votre masse aqueuse, votre indice de masse corporelle (IMC) et votre masse musculaire, ce qui vous permet d'obtenir un résultat plus précis sur votre état de santé général et sur votre forme. Ce pése-personne est capable de mémoriser les données personnelles de 4 utilisateurs différents. Bien que cet appareil soit un analyseur, il peut aussi être utilisé comme pése-personne ordinaire.

PRÉPARATION DE L'APPAREIL 1. Ouvrez le compartiment batterie situé au dos de l'appareil. 2. Enlevez la languette isolante située sous la batterie (si installée) ou insérez des piles en respectant les signes (+ et -) à l'intérieur du compartiment batterie. 3. Fermez le compartiment des piles. 4. Placez le pése-personne sur une surface plane et stable. 5. Pour une utilisation sur moquette ou sols inégaux, un socle pour moquette séparé est disponible. Veuillez visiter www.salterhousewares.co.uk pour sélectionner le socle pour moquette disponible pour votre modèle.

APPLI MiBODY Avant d'utiliser votre appareil pour la première fois : 1. Téléchargez et installez l'application Salter MiBody à partir de l'App store. Lancez la recherche en utilisant les mots-clés « Salter » ou « MiBody » 2. Activez le Bluetooth dans le menu « Settings » de votre appareil mobile. 3. Ouvrez l'application MiBody et suivez les instructions qui s'affichent pour paramétrer votre compte utilisateur.

SYNCHRONISATION DES APPAREILS MOBILES

1. Activez le Bluetooth dans le menu « Settings » de votre appareil mobile.
2. Ouvrez l'appli MiBody.
3. Appuyez sur le bouton .
4. Appuyez sur « Add Device ».
5. Allumez le pése-personne.
6. Maintenez enfoncé le bouton « UNIT » sur la base du pése-personne jusqu'à ce que l'écran affiche .
7. Appuyez sur le symbole pése-personne sur votre appareil mobile pour le connecter au pése-personne. Sélectionnez le numéro d'utilisateur que vous souhaitez apparaître. Appuyez sur le bouton **Done** pour finir.
8. Si la synchronisation a réussi,  s'affiche.
9. Si la synchronisation n'a pas réussi,  s'affiche.
10. Le pése-personne s'éteint automatiquement.
11. Répétez la procédure pour chaque utilisateur et chaque appareil mobile.

Remarque : un numéro d'utilisateur ne peut être associé qu'à un seul appareil mobile. Les résultats seront envoyés exclusivement vers l'appareil relié.

MISE EN ROUTE DE L'APPAREIL 1. Appuyez sur le centre du plateau avec votre pied puis retirez-le. 2. **0.0'** s'affiche. 3. L'appareil est mis hors tension et prêt à fonctionner.

Ce processus d'initialisation doit être répété en cas de déplacement de l'appareil. Sinon, il suffit de monter sur le plateau.

LECTURE DU POIDS UNIQUEMENT Ce pése-personne intègre notre fonction pesage rapide pratique. Dès les paramètres mémorisés, il suffit de monter sur le plateau

pour lancer l'appareil – plus d'attente! 1. Montez sur le plateau et attendez sans bouger que l'appareil calcule votre poids. 2. Votre poids s'affiche. 3. Descendez. Votre poids reste affiché quelques secondes. 4. L'appareil s'éteint.

SAISIE DES DONNÉES PERSONNELLES

- Appuyez sur le centre du plateau avec votre pied puis retirez-le.
- Appuyez sur le bouton **⊙**.
- Pendant que le numéro utilisateur clignote, sélectionnez un numéro utilisateur en appuyant sur le bouton **>** ou **<**. Appuyez sur le bouton **⊙** pour confirmer votre sélection.
- L'affichage du mode Poids clignotera. Appuyez sur le bouton **>** ou **<** jusqu'à ce que le symbole correct clignote, puis sur le bouton **⊙**.
- Le symbole indicateur de sexe (homme ou femme) clignotera. Appuyez d'abord sur **>** ou **<** pour sélectionner homme/femmes/homme athlète/femme athlète, puis sur le bouton **⊙**.

Mode Athlète:

Un athlète est défini comme une personne pratiquant une activité physique d'environ 12 heures par semaine et dont le rythme cardiaque est approximativement de 60 battements ou moins par minute.

- Le mode Taille clignotera. Appuyez sur **>** ou **<** selon le cas pour paramétrer votre taille, puis sur le bouton **⊙**.
- Le mode Age clignotera. Appuyez sur **>** ou **<** selon le cas pour paramétrer votre âge, puis sur le bouton **⊙**.
- L'écran affichera vos paramètres, puis s'éteindra. Vos données sont ainsi mémorisées.
- Répétez la procédure pour un deuxième utilisateur ou pour modifier les données de l'utilisateur.

Remarque : Pour actualiser ou superposer des données mises en mémoire, suivez la même procédure en effectuant les changements requis.

LECTURE DU POIDS ET DE LA MASSE LIPIDIQUE

- Placer le pèse-personne sur une surface plane et stable.
- Appuyez sur le centre du plateau avec votre pied puis retirez-le.
- Appuyez sur le bouton **⊙**.
- Pendant que le numéro utilisateur clignote, sélectionnez votre numéro utilisateur en appuyant sur le bouton **>** ou **<**.
- ATTENDEZ que l'affichage reconfirme vos données personnelles puis indique la remise à zéro.
- Lorsque le zéro s'affiche, montez sur le plateau à pieds nus et restez immobile.
- Votre poids s'affichera, suivi de vos IMC, graisse corporelle, eau corporelle et masse musculaire.
- Si le numéro utilisateur est associé à un appareil mobile, **(*)** s'affiche et les données sont envoyées vers votre appareil mobile via une connexion sans fil.
- Si l'appareil se trouve hors de portée ou si l'application est fermée, **(E)** s'affiche et les données sont alors mémorisées sur le pèse-personne et seront transférées lors de sa prochaine utilisation.
- L'appareil s'éteint.

Remarque : Pour recevoir des données, l'application MiBody doit être ouverte ou lancée en arrière-plan. L'application MiBody ne pourra pas recevoir de données si elle est complètement fermée ou si le Bluetooth est éteint.

QUE SIGNIFIE MA VALEUR D'IMC?

L'Indice de Masse Corporelle (IMC) est un indice de poids par rapport à la taille. Il est communément utilisé pour classer le sous-poids, le surpoids et l'obésité chez les adultes. Ce pèse-personne calcule pour vous votre valeur d'IMC. Les catégories d'IMC indiquées dans le graphique et le tableau ci-dessous sont reconnues par l'OMS (Organisation Mondiale de la Santé) et peuvent être utilisées pour interpréter votre valeur d'IMC. Vous pouvez identifier votre catégorie IMC à l'aide du tableau suivant.

Catégorie d'IMC	Signification du taux d'IMC	Risque médical uniquement basé sur l'IMC
< 18,5	Poids insuffisant	Modéré
18,6-24,9	Poids normal	Faible
25-29,9	Surpoids	Modéré
30+	Obésité	Elevé

IMPORTANT: Si le tableau/graphique indique que vous vous situez en dehors de la gamme de poids « normaux » et sains, consultez votre médecin avant d'entreprendre quoi que ce soit. Les classifications IMC concernent uniquement les adultes (âgés de 20 ans ou plus).

MASSE LIPIDIQUE – QU'EST-CE QUE CELA SIGNIFIE? Le corps humain se compose, entre autres choses, d'un certain pourcentage de graisse. Cette dernière est essentielle pour un corps sain et en « bon état de marche » – elle protège les articulations et les organes vitaux, elle permet de mieux réguler la température

du corps, elle emmagasine les vitamines et aide le corps à se nourrir lorsque les aliments se font rares. Cependant, trop de graisse et même trop peu de graisse dans le corps peuvent nuire à la santé. Il est difficile de déterminer le pourcentage de graisse que l'on a dans le corps simplement en se regardant dans une glace. C'est pourquoi il est important de mesurer et contrôler ce pourcentage de graisse. Ce pourcentage vous donne une meilleure indication de votre condition physique que votre poids uniquement – si vous perdez du poids, vous êtes peut-être en train de perdre de la masse musculaire et non pas de la graisse – vous risquez d'être "trop gras" même si votre balance indique un "poids normal".

CORPULENCE NORMALE

TAUX DE MASSE GRASSE CHEZ LES GARÇONS*

Âge	Faible	Optimal	Modéré	Elevé
10	≤12,8	12,9 – 22,8	22,9 – 27,8	≥27,9
11	≤12,6	12,7 – 23,0	23,1 – 28,2	≥28,3
12	≤12,1	12,2 – 22,7	22,8 – 27,8	≥27,9
13	≤11,5	11,6 – 22,0	22,1 – 26,9	≥27,0
14	≤10,9	11,0 – 21,3	21,4 – 25,8	≥25,9
15	≤10,4	10,5 – 20,7	20,8 – 24,9	≥25,0
16	≤10,1	10,2 – 20,3	20,4 – 24,2	≥24,3
17	≤9,8	9,9 – 20,1	20,2 – 23,8	≥23,9
18	≤9,6	9,7 – 20,1	20,2 – 23,5	≥23,6

TAUX DE MASSE GRASSE CHEZ LES FILLES*

Âge	Faible	Optimal	Modéré	Elevé
10	≤16,0	16,1 – 28,2	28,3 – 32,1	≥32,2
11	≤16,1	16,2 – 28,8	28,9 – 32,7	≥32,8
12	≤16,1	16,2 – 29,1	29,2 – 33,0	≥33,1
13	≤16,1	16,2 – 29,4	29,5 – 33,2	≥33,3
14	≤16,0	16,1 – 29,6	29,7 – 33,5	≥33,6
15	≤15,7	15,8 – 29,9	30,0 – 33,7	≥33,8
16	≤15,5	15,6 – 30,1	30,2 – 34,0	≥34,1
17	≤15,1	15,2 – 30,1	30,2 – 34,3	≥34,4
18	≤14,7	14,8 – 30,8	30,9 – 34,7	≥34,8

PLAGES DE TAUX DE MASSE LIPIDIQUE CHEZ LES HOMMES**

Âge	Faible	Optimal	Modéré	Elevé
19 – 39	≤8	8,1 – 19,9	20 – 24,9	≥25
40 – 59	≤11	11,1 – 21,9	22 – 27,9	≥28
60+	≤13	13,1 – 24,9	25 – 29,9	≥30

PLAGES DE TAUX DE MASSE LIPIDIQUE CHEZ LES FEMMES**

Âge	Faible	Optimal	Modéré	Elevé
19 – 39	≤21	21,1 – 32,9	33 – 38,9	≥39
40 – 59	≤23	23,1 – 33,9	34 – 39,9	≥40
60+	≤24	24,1 – 35,9	36 – 41,9	≥42

*Quelle: Hergelitet von: HD McCarthy, TJ Cole, T Fry, SA Jebb und AM Prentice: „Body fat reference curves for children“ (Für Kinder geltende Körperfett-Bezugskurven). International Journal of Obesity (2006) 30, 598–602.

**Quelle: Hergelitet von: Dymna Gallagher, Steven B Heymsfield, Moonseong Heo, Susan A Jebb, Peter R Murgatroyd und Yoichi Sakamoto: „Healthy percentage body fat ranges: an approach for developing guidelines based on body mass index 1–3“ (Gesunde Körperfettanteile – eine Methode zur Festlegung von Richtlinien basierend auf dem Körpermassenindex 1–3). Am J Clin Nutr 2000;72:694–701.

Les pourcentages de masse grasse publiés sont uniquement à titre indicatif. Avant de se lancer dans un programme d'exercice physique et de régime alimentaire, il convient de toujours demander conseil à un médecin.

MASSE AQUEUSE – POURQUOI LA CALCULER? La masse aqueuse est le seul composant le plus important du poids corporel. Elle représente plus de la moitié de votre poids global et presque deux tiers de votre masse corporelle maigre (essentiellement les muscles). L'eau joue plusieurs rôles importants dans le corps : Toutes les cellules du corps, qu'il s'agisse de celles de la peau, des glandes, des muscles, du cerveau ou d'un autre organe, ne peuvent fonctionner adéquatement que si elles sont suffisamment hydratées. L'eau joue également un rôle vital dans la régulation de l'équilibre de la température du corps, particulièrement avec la transpiration. La mesure instantanée de votre poids et votre taux de graisse corporelle peut sembler "normale" mais votre consommation liquide pourrait être insuffisante pour mener une vie saine.

POURCENTAGE D'EAU CORPORELLE POUR UNE CORPULENCIE NORMALE

TABLEAU DE MASSE HYDRIQUE***

	Plage de taux de masse lipidique	Plage de taux de masse hydrique totale optimale
Hommes	4 et 14%	70 et 63%
	15 et 21%	63 et 57%
	22 et 24%	57 et 55%
	25 et plus	55 et 37%
Femmes	4 et 20%	70 et 58%
	21 et 29%	58 et 52%
	30 et 32%	52 et 49%
	33 et plus	49 et 37%

Source: Tiré de Wang & Deurenberg: "Hydration of fat-free body mass". American Journal Clin Nutr 1999, 69 833-841.

Pour ceux utilisant le mode Athlète: notez que les athlètes peuvent présenter une masse lipidique inférieure et une masse aqueuse supérieure que celle indiquée ci-dessus, en fonction de la discipline ou activité sportive pratiquée. Les résultats des mesures de la masse aqueuse sont influencés par la proportion de masse grasse et de muscle. Si la proportion de masse grasse est élevée, ou si la proportion de muscle est faible, les résultats de masse aqueuse auront tendance à être faibles. Il est important de se rappeler que les mesures du genre poids corporel, graisse corporelle et masse aqueuse, sont des outils que vous utiliserez dans le cadre de votre mode de vie sain. Etant donné que les fluctuations à court terme sont normales, nous vous suggérons de faire le graphique des progrès que vous aurez accomplis au cours du temps plutôt que de vous concentrer sur la lecture d'un seul jour.

Les pourcentages d'eau corporelle publiés sont uniquement à titre indicatif. Avant de se lancer dans un programme d'exercice physique et de régime alimentaire, il convient de toujours demander conseil à un médecin.

POURQUOI DEVAIS-JE CONNAÎTRE MA MASSE MUSCULAIRE? Selon l'American College of Sports Medicine (ACSM), la masse musculaire maigre peut diminuer pratiquement de moitié entre l'âge de 20 ans et l'âge de 90 ans. Si rien n'est fait pour remplacer cette perte, on assiste à une perte de muscle et une augmentation de la graisse. Il est également important de noter que la masse musculaire au moment de perdre du poids. Au repos, le corps consomme environ 110 calories supplémentaires pour chaque kilo de muscle pris. Voici certains des avantages que présente la prise de poids sous forme de masse musculaire :

- Elle inverse la tendance au déclin de la force, de la densité osseuse et de la masse musculaire associé au vieillissement.
- Elle aide à maintenir la souplesse des articulations.
- Elle guide la perte de poids associée à un régime alimentaire sain.

Ce produit est à usage domestique uniquement. Il est conseillé aux femmes enceintes de ne pas utiliser que la fonction Poids.

ATTENTION : N'utilisez pas ce produit si vous êtes porteur d'un pacemaker ou d'un autre dispositif médical. En cas de doute, consultez votre médecin traitant.

QUESTIONS / RÉPONSES Concernant la liste complète des questions fréquemment posées à propos de MiBody, consultez le site www.mibody.co.uk/help ou cliquez sur « About » à partir de la page « Settings » de l'application MiBody.

Comment au juste sont mesurés mes taux de graisse corporelle et masse aqueuse?

Ce pése-personne Salter utilise la méthode d'analyse par bio-impédance également nommée BIA. Celle-ci consiste à faire passer une impulsion électrique infime à travers le corps, transmise par les pieds et les jambes. Ce courant traverse facilement les tissus musculaires maigres à haute teneur en fluide mais moins facilement les tissus gras. Par conséquent, en mesurant l'impédance de votre corps (c.-à-d. sa résistance au courant), il est possible de déterminer la quantité de muscle. D'après ce procédé, il est possible d'estimer ensuite la quantité de graisse et d'eau.

Quelle est la valeur du courant traversant le corps au moment où la mesure est prise? Y a-t-il des risques ?

Le courant est inférieur à 1mA, ce qui est minime et parfaitement sûr. Vous ne pourrez pas le sentir. Toutefois, veuillez noter que cet appareil ne devrait pas être utilisé par une personne portant un dispositif médical électronique interne tel qu'un pacemaker, ceci à titre de précaution contre toute perturbation de ce dispositif.

Si je pèse graisse corporelle et masse aqueuse à différents moments au cours de la journée, les lectures peuvent considérablement varier. Quelle est la valeur correcte ?

La lecture de votre pourcentage de graisse corporelle varie en fonction de la teneur

en eau de votre corps, et cette dernière change tout au long de la journée. Il n'existe pas de bonne ou de mauvaise heure pour prélever une lecture mais essayez de prendre des mesures à une heure régulière lorsque vous estimez que votre corps est normalement hydraté. Évitez de prélever des lectures après un bain ou un sauna, à la suite d'exercice intense, ou une ou deux heures après avoir bu en quantité ou pris un repas.

Comment faire pour interpréter les lectures de mes pourcentages de graisse corporelle et masse aqueuse ?

Veuillez consulter les Tableaux des pourcentages de graisses corporelle inclus avec ce produit. Ils vous guideront pour déterminer si vos lectures correspondent à une catégorie saine (en fonction de votre âge et de votre sexe).

Que devrais-je faire si la lecture de mon taux de graisse corporelle est très 'élevée' ?

Un programme d'alimentation et d'exercice raisonnable peut réduire votre pourcentage de graisse. Demandez toujours l'avis professionnel d'un médecin avant d'entreprendre un tel programme.

Pourquoi les pourcentages de graisse corporelle sont-ils si différents pour les hommes et pour les femmes ?

Les femmes ont par tempérament un pourcentage de graisse plus élevé que les hommes, du fait que la constitution du corps est différente étant adaptée à la grossesse, l'allaitement maternel, etc.

Que devrais-je faire si la lecture de mon pourcentage de masse aqueuse est 'faible' ?

Veuillez à boire suffisamment d'eau et à intervalles réguliers et efforcez-vous de faire passer votre taux

Pourquoi éviter d'utiliser le pése-personne impédancemètre en période de grossesse?

Au cours de la grossesse, la composition du corps de la femme change considérablement afin de supporter le développement de l'enfant. Dans ces circonstances, les lectures du pourcentage de graisses pourraient être inexactes et trompeuses.

Il est donc conseillé aux femmes enceintes de n'utiliser que la fonction Poids.

CONSEILS D'UTILISATION ET D'ENTRETIEN • Toujours vous peser sur le même pése-personne et le même revêtement de sol. Ne pas comparer les mesures de poids d'un pése-personne à un autre car il existe certains écarts en raison de tolérances de fabrication. • Pour obtenir les meilleurs résultats ne pas utiliser le pése-personne sur des surfaces inégales ou des tapis épais. • Il est recommandé de vous mesurer à la même heure du jour, de préférence en début de soirée avant un repas, pour obtenir les résultats les plus constants. • Votre pése-personne arrondi à la valeur inférieure ou supérieure la plus proche. Si vous vous pesez deux fois et que le poids affiché varie votre poids exact est intermédiaire entre les deux affichés. • Nettoyer l'appareil avec un chiffon humide. Ne pas utiliser de détergents chimiques. • Éviter de mettre l'appareil en contact avec l'eau ; ce qui risquerait d'endommager les composants électroniques. • Prendre soin de l'appareil – c'est un instrument de précision. Ne pas le laisser tomber ou sauter dessus. • Attention : le plateau peut devenir glissant s'il est mouillé.

GUIDE DE RÉOLUTION DE PROBLÈMES Vous devez être pieds nus pour le calcul de la masse lipidique et aqueuse. • L'état cutané de la plante des pieds peut avoir un effet sur les résultats. Pour maximiser la précision et la justesse de vos résultats, essayez vos pieds à l'aide d'une serviette humide et faites en sorte qu'ils soient encore légèrement humides au moment de monter sur le pése-personne.

VOYANTS ALARME

0-Ld Le poids dépasse la capacité maximale.


 Remplacez la pile.

[] Synchronisation réussie

E1 La synchronisation a échoué

CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES

100 cm - 220 cm	Homme/Femme
3 3/4" - 7 1/2"	4 mémoire d'utilisateur
10 - 100 ans	Athlète mode

 **EXPLICATION WEEE** Le symbole indique que le produit ne doit pas être éliminé avec les autres déchets ménagers dans toute l'Union Européenne. L'élimination incontrôlée des déchets pouvant porter préjudice à l'environnement ou à la santé humaine, veuillez le recycler de façon responsable. Vous favoriserez ainsi la réutilisation durable des ressources matérielles. Pour renvoyer votre appareil usagé, prière d'utiliser le système de renvoi et collection ou contacter le revendeur où le produit a été acheté. Ils peuvent se débarrasser de ce produit afin qu'il soit recyclé tout en respectant l'environnement.

DIRECTIVE RELATIVE AUX PILES ET AUX ACCUMULATEURS Ce symbole indique que les piles et les accumulateurs ne doivent pas être jetés avec les déchets ménagers car ils contiennent des substances pouvant être préjudiciables pour la santé humaine et l'environnement. Veuillez utiliser les points de collecte mis à disposition pour vous débarrasser des piles et accumulateurs usagés.

Avertissement : Toujours insérer les piles correctement concernant les polarités (+ et -) marquées sur la pile et l'équipement. Ne pas laisser les enfants effectuer de remplacement de pile sans la surveillance d'un adulte. Maintenir les piles hors de portée des enfants. En cas d'ingestion d'un élément ou d'une pile, il convient que la personne concernée consulte rapidement un médecin. Ne pas mettre au rebut les piles dans le feu. Ne pas charger les piles. Ne pas court-circuiter les piles. Il convient d'enlever immédiatement les piles mortes de l'équipement et de les mettre convenablement au rebut. Ne pas déformer les piles. Information à conserver avec la notice. Ne pas mélanger des piles anciennes et neuves ou des piles de différents types ou marques. Enlever les piles de l'équipement s'il ne doit pas être utilisé pendant une période de temps prolongée, sauf si l'on prévoit des cas d'urgence. Ne pas chauffer les piles. Ne pas forcer la décharge des piles.

COMPATIBILITE ELECTROMAGNETIQUE Ce produit est à usage domestique. AVIS A L'USAGER Ce produit est un instrument électronique sensible et de ce fait risque d'être temporairement affecté par les émetteurs radioélectriques utilisés à proximité (tels que téléphones portables, walkies-talkies, postes de CB, radiocommandes de modèles, certains fous micro-ondes, etc.). En outre, les niveaux extrêmes d'interférence électrostatique risquent de causer le fonctionnement défectueux provisoire de ce produit. Dans ce cas, il se peut qu'il s'avère nécessaire d'enlever et de remettre la pile afin de rétablir le fonctionnement normal. Si le problème persiste, contactez alors votre agent local.

GARANTIE 2 ANS FKA Brands Ltd garantit ce produit exempt de vices de matériaux et de fabrication, pendant une période de 2 ans à compter de la date d'achat ; hormis les cas indiqués ci-dessous. Cette garantie FKA Brands Ltd ne couvre pas les dommages causés par toute mauvaise utilisation ou abus, par tout accident, par tout accessoire utilisé sans autorisation, par toute modification apportée au produit, ni par toutes autres circonstances ne pouvant être imputées à FKA Brands Ltd. Cette garantie ne prend effet que dans la mesure où le produit est acheté et utilisé au Royaume-Uni / dans l'UE. Un produit devant faire l'objet de modifications ou de réglages, afin de permettre son fonctionnement dans un pays autre que celui pour lequel il a été conçu, fabriqué, approuvé et / ou autorisé, ou toutes réparations de produits endommagés par ces modifications, ne sont pas couverts par cette garantie. FKA Brands Ltd ne saurait être tenue responsable de tout type de dommages accidentels, consécutifs ou particuliers. Pour bénéficier du service de garantie sur votre produit, veuillez renvoyer le produit par colis affranchi au Service après-vente, accompagné de votre facture datée (preuve d'achat). A réception, FKA Brands Ltd procédera à la réparation ou, le cas échéant, au remplacement de votre produit et vous le réexpédiera, sans frais de port supplémentaires. Seul le Service après-vente Salter est habilité à traiter une demande de garantie. Tout service prodigué pour ce produit par quiconque autre que le Service après-vente Salter entraîne l'annulation de la garantie. Cette garantie n'affecte pas vos droits statutaires. Pour contacter le Service après-vente Salter de votre région, veuillez consulter le site www.salterhousewares.co.uk/servicecentres

DE AT CH **MIbody** Salter MiBody est une Reihe von Zubehör-Geräten, die die Übersicht über Gewicht und Gesundheit erleichtern. Die Messungen werden ohne Kabel auf Ihr Mobil-Gerät gesendet und können mit der App. angeschaut werden, die Sie gratis herunterladen können. Trends können über einen Zeitraum hinweg verfolgt und die Messungen werden mit gesunden/empfohlenen Richtwerten erklärt. Die Ergebnisse werden auf Ihrem persönlichen Mobilgerät gespeichert und sind absolut privat, es sei denn, die möchten Ihre Erfolge mit anderen teilen. MiBody sollte darüber hinaus unter professioneller medizinischer Beratung verwendet werden und nicht als Ersatz dafür dienen. Wenn Sie sich Gedanken über Ihre Gesundheit machen, konsultieren Sie bitte unbedingt Ihren Arzt.

WIE FUNKTIONIERT DIESE SALTER WAAGE? Diese Salter Waage setzt „Bio-Impedanz-Analyse“-Technologie (BIA) ein, die winzige elektrische Impulse durch den Körper schickt, um Fettgewebe von magerem Gewebe zu unterscheiden. Die elektrischen Impulse können nicht gespürt werden und sind absolut unbedenklich. Der Kontakt mit dem Körper wird anhand von auf der Waagenplattform befindlichen Edelstahlflächen hergestellt.

Diese Methode ermittelt gleichzeitig Körpergewicht, Körperfettanteil, Gesamtkörperwasseranteil, BMI und Muskelmasse – so erhalten Sie eine Feinmessung Ihres allgemeinen Gesundheits- und Fitnesszustands. Diese Waage speichert persönliche Daten für bis zu 4 Personen. Die Waage kann nicht nur als Analyse-Waage verwendet werden, sondern auch als normale Waage.

VORBEREITUNG IHRER WAAGE 1. Öffnen Sie das Batteriefach auf der Unterseite der Waage. 2. Entfernen Sie den Isolierstreifen unterhalb der Batterie (falls vorhanden)

oder setzen Sie die Batterien ein und beachten dabei die Polarität (+ und -).

3. Schließen Sie das Batteriefach. 4. Stellen Sie die Waage auf eine stabile, ebene Fläche. 5. Für die Verwendung auf Teppichen oder auf unebenen Böden können Teppich-Füße separat erworben werden. Bitte besuchen Sie www.salterhousewares.co.uk, um die für Ihr Modell geeigneten Teppich-Füße auszuwählen

MIbody APP Bevor Sie Ihr Gerät zum ersten Mal verwenden: 1. Downloaden und installieren Sie die Salter MiBody App aus dem App-Store. Verwenden Sie die Begriffe aus der Stichwort-Suche „Salter“ oder „MiBody“. 2. Schalten Sie im Menü „Settings“ Ihres Mobilgerätes auf Bluetooth „On“. 3. Öffnen Sie die MiBody App, und folgen Sie den Anweisungen auf dem Bildschirm zum Einrichten Ihres Benutzerkontos.

GERÄTE KOPPELN

1. Schalten Sie im Menü „Settings“ Ihres Mobilgerätes auf Bluetooth „On“.
 2. Öffnen Sie die MiBody App.
 3. Drücken Sie die **☰**-Taste.
 4. Drücken Sie auf „Add Device“.
 5. Schalten Sie die Waage ein.
 6. Halten Sie die Taste für „UNIT“ auf dem Boden der Waage gedrückt, bis **g⁰** sie auf dem Display erscheint.
 7. Berühren Sie das Symbol für die Waage auf Ihrem Mobilgerät, um es mit der Waage zu verbinden. Wählen Sie die Benutzernummer, mit der Sie koppeln möchten. Betätigen Sie mit **Done**, um den Vorgang zu beenden.
 8. Wenn die Kopplung erfolgreich war, wird **{}** angezeigt.
 9. Wenn die Kopplung fehlgeschlagen ist, wird **!** angezeigt.
 10. Die Waage schaltet sich automatisch aus.
 11. Wiederholen Sie den Vorgang für jeden Benutzer und jedes Mobilgerät.
- Hinweis:** Jede Benutzernummer kann mit nur einem Mobilgerät gekoppelt werden. Die Ergebnisse werden nur an das gekoppelte Gerät gesendet.

INITIALISIERUNG IHRER WAAGE 1. Drücken Sie die Mitte der Wiegefläche und nehmen Sie dann den Fuß weg. 2. **g⁰** wird angezeigt. 3. Die Waage wird ausgeschaltet und ist nun betriebsbereit.

Soll die Waage an einem anderen Ort aufgestellt werden, muss dieses Initialisierungsverfahren wiederholt werden. Ansonsten können Sie von nun an sofort auf die Waage stehen.

AUSSCHLIESSLICHE GEWICHTSANZEIGE Diese Personenwaage umfasst unsere praktische Step-On-Funktion. Nach anfänglicher Initialisierung schaltet sich die Waage mit dieser Funktion beim Betreten der Wiegefläche ohne Verzögerung sofort ein! 1. Stehen Sie auf die Waage und bewegen Sie sich nicht, während Ihr Gewicht gemessen wird. 2. Ihr Gewicht wird angezeigt. 3. Gehen Sie von der Waage herunter. Die Gewichtsablesung bleibt ein paar Sekunden lang eingeblendet. 4. Dann wird die Waage automatisch ausgeschaltet.

EINGABE PERSÖNLICHER DATEN

1. Drücken Sie die Mitte der Wiegefläche und nehmen Sie dann den Fuß weg.
2. Die Taste **⊕** drücken.
3. Wenn die Benutzernummer blinkt, mit den Tasten **>** oder **<** eine Benutzernummer auswählen. Durch Drücken der Taste **⊕** die Auswahl bestätigen.
4. Die Gewichtsmodusanzeige blinkt nun. Die Taste **>** oder **<** drücken, bis das richtige Symbol blinkt. Anschließend die Taste **⊕** drücken.
5. Das Symbol für Männer oder Frauen blinkt. Mit der Taste **>** oder **<** männlich/ weiblich/Athlet/Athletin auswählen und anschließend die Taste **⊕** drücken.

Athletenmodus:

Unter einem Athleten versteht man eine Person, die wöchentlich ca. 12 Stunden intensiver Sport treibt und eine Ruheherzfrequenz von etwa 60 Schlägen pro Minute oder weniger hat.

6. Die Körpergrößenanzeige blinkt. Die Taste **>** oder **<** drücken, um Ihre Körpergröße einzustellen. Anschließend die Taste **⊕** drücken.
7. Die Altersanzeige blinkt jetzt. Die Taste **>** oder **<** drücken, um Ihr Alter einzustellen. Anschließend die Taste **⊕** drücken.
8. Das Display zeigt zuerst Ihre Einstellungen an und schaltet sich dann ab. Alle Einstellungen sind damit gespeichert.
9. Die Vorgehensweise für den zweiten Benutzer wiederholen bzw. Die entsprechenden Benutzerdaten ändern.

Hinweis: Zum Aktualisieren oder Überschreiben der gespeicherten Daten dasselbe Verfahren befolgen und dabei Änderungen nach Bedarf vornehmen.

GEWICHTS- & KÖRPERFETT-MESSWERTE

1. Stellen Sie die Waage auf einer festen, ebenen Fläche auf.
2. Drücken Sie die Mitte der Wiegefläche und nehmen Sie dann den Fuß weg.
3. Die Taste **⊕** drücken.
4. Während die Benutzernummer blinkt, durch Drücken der Taste **>** oder **<** Ihre Benutzernummer auswählen.
5. **WARTEN**, bis Ihre persönlichen Daten im Display kontrolliert wurden und der Wert Null angezeigt wird.

- Wenn Null angezeigt wird, sich mit bloßen Füßen auf die Plattform stellen und still stehen.
- Zuerst wird Ihr Gewicht angezeigt. Dem folgen BMI, Körperfettanteil, Körperwasseranteil und Muskelmasse.
- Wenn die Benutzernummer mit einem mobilen Gerät gekoppelt wird, wird (≡) angezeigt und die Daten werden drahtlos auf Ihr mobiles Gerät gesendet.
- Wenn sich das Gerät außerhalb der Reichweite befindet, oder die App geschlossen wurde, wird (≡) angezeigt und die Daten werden auf der Waage gespeichert und übertragen, wenn die Waage das nächste Mal verwendet wird.
- Dann wird die Waage automatisch ausgeschaltet.

WAS BEDEUTET MEIN BMI-WERT?

Der Body Mass Index (BMI = Körpermasseindex) wird aus dem Körpergewicht und der Körpergröße berechnet – er wird allgemein benutzt, um Untergewicht, Übergewicht und Fettteiligkeit bei Erwachsenen zu bestimmen. Diese Waage berechnet Ihren BMI-Wert für Sie. Die im nachstehenden Schaubild und in der Tabelle angeführten BMI-Kategorien werden von der WHO (Weltgesundheits-organisation) anerkannt und können dazu verwendet werden, Ihren BMI-Wert zu interpretieren. Sie können Ihre BMI-Kategorie mithilfe der nachstehenden Tabelle ermitteln.

BMI-Kategorie	Bedeutung des BMI-Wertes	Gesundheitsrisiko lediglich auf BMI basierend
<18,5	Untergewicht	Niedrig
18,6 - 24,9	Normalgewicht	Mäßig
25 - 29,9	Übergewicht	Hoch
30+	Fettteiligkeit	

WICHTIG: Wenn das Schaubild / die Tabelle zeigt, dass Ihr Gewicht außerhalb des "normalen" gesunden Gewichtsbereichs liegt, müssen Sie Ihren Arzt zurate ziehen, ehe Sie etwas unternehmen. Die BMI-Klassifizierungen sind nur für Erwachsene bestimmt (ab 20 Jahre).

KÖRPERFETT – WAS HEISST DAS? Der menschliche Körper besteht unter anderem aus einem gewissen Fettanteil. Dieser ist unerlässlich für Gesundheit und Körperfunktionen – zur Polsterung der Gelenke, zum Schutz wichtiger Organe, zur Regulierung der Körpertemperatur, zur Speicherung von Vitaminen und zur Erhaltung der Vitalfunktionen bei Nahrungsmittelmangel. Zu viel und auch zu wenig Körperfett kann sich nachteilig auf die Gesundheit auswirken. Wie viel Fett wir in unserem Körper haben, lässt sich schwer feststellen, wenn wir einfach nur in den Spiegel schauen. Deshalb muss es möglich sein, den Fettanteil unseres Körpers zu messen und zu überwachen. Der Körperfettanteil ist ein besseres Maß für die Fitness als das Gewicht allein. Wenn Sie Gewicht verlieren, kann es sein, dass Sie vor allem Muskelgewebe und kein Fett abbauen. Ihr Fettanteil kann auch dann zu hoch sein, wenn die Waage ein „Normalgewicht“ anzeigt.

NORMALE, GESUNDE WERTE FÜR DEN KÖRPERFETTANTEIL

KÖRPERFETTANTEIL BEI JUNGEN IN %*				
Alter	Niedrig	Optimal	Erhöht	Hoch
10	≤12,8	12,9 - 22,8	22,9 - 27,8	≥27,9
11	≤12,6	12,7 - 23,0	23,1 - 28,2	≥28,3
12	≤12,1	12,2 - 22,7	22,8 - 27,8	≥27,9
13	≤11,5	11,6 - 22,0	22,1 - 26,9	≥27,0
14	≤10,9	11,0 - 21,3	21,4 - 25,8	≥25,9
15	≤10,4	10,5 - 20,7	20,8 - 24,9	≥25,0
16	≤10,1	10,2 - 20,3	20,4 - 24,2	≥24,3
17	≤9,8	9,9 - 20,1	20,2 - 23,8	≥23,9
18	≤9,6	9,7 - 20,1	20,2 - 23,5	≥23,6

KÖRPERFETTANTEIL BEI MÄDCHEN IN %*				
Alter	Niedrig	Optimal	Erhöht	Hoch
10	≤16,0	16,1 - 28,2	28,3 - 32,1	≥32,2
11	≤16,1	16,2 - 28,8	28,9 - 32,7	≥32,8
12	≤16,1	16,2 - 29,1	29,2 - 33,0	≥33,1
13	≤16,1	16,2 - 29,4	29,5 - 33,2	≥33,3
14	≤16,0	16,1 - 29,6	29,7 - 33,5	≥33,6
15	≤15,7	15,8 - 29,9	30,0 - 33,7	≥33,8
16	≤15,5	15,6 - 30,1	30,2 - 34,0	≥34,1
17	≤15,1	15,2 - 30,1	30,2 - 34,3	≥34,4
18	≤14,7	14,8 - 30,8	30,9 - 34,7	≥34,8

KÖRPERFETTANTEIL BEI MÄNNERN IN %**				
Alter	Niedrig	Optimal	Erhöht	Hoch
19 - 39	≤8	8,1 - 19,9	20 - 24,9	≥25
40 - 59	≤11	11,1 - 21,9	22 - 27,9	≥28

60+	≤13	13,1 - 24,9	25 - 29,9	≥30
KÖRPERFETTANTEIL BEI FRAUEN IN %**				
Alter	Niedrig	Optimal	Erhöht	Hoch
19 - 39	≤21	21,1 - 32,9	33 - 38,9	≥39
40 - 59	≤23	23,1 - 33,9	34 - 39,9	≥40
60+	≤24	24,1 - 35,9	36 - 41,9	≥42

*Quelle: Hergeleitet von: HD McCarthy, TJ Cole, T Fry, SA Jebb und AM Prentice: „Body fat reference curves for children“ (Für Kinder geltende Körperfett-Bezugskurven), International Journal of Obesity (2006) 30, 598-602.

**Quelle: Hergeleitet von: Dymna Gallagher, Steven B Heymsfield, Moonseong Heo, Susan A Jebb, Peter R Murgatroyd und Yoichi Sakamoto: „Healthy percentage body fat ranges: an approach for developing guidelines based on body mass index-1-3“ (Gesunde Körperfettanteile - eine Methode zur Festlegung von Richtlinien basierend auf dem Körpermasseindex 1-3). Am J Clin Nutr 2000;72:694-701.

Die angegebenen Körperfettanteile dienen nur als Richtlinie. Professionelle, medizinische Betreuung sollte immer vorhanden sein, bevor man sich einer Schlankheitskur oder einem Fitness-Programm unterzieht.

KÖRPERWASSER-MESSUNG – WARUM? Wasser ist der umfangreichste Bestandteil des Körpers. Es stellt mehr als die Hälfte des Gesamtgewichts dar und macht nahezu zwei Drittel der reinen Körpermasse aus (überwiegend Muskeln). Wasser spielt eine wichtige Rolle in der Körperfunktion: Alle Zellen im Körper, ob in der Haut, in Drüsen, Muskeln, im Gehirn oder irgendwo anders, können nur dann funktionieren, wenn sie ausreichend Wasser haben. Wasser spielt auch eine lebenswichtige Rolle bei der Regulierung des Temperatursausgleichs, besonders durch Schwitzen. Bei alleiniger Betrachtung des Gewichts und des Körperfettanteils könnte die Bewertung „normal“ erfolgen, obwohl der Wasseranteil auf Grund zu geringer Flüssigkeitsaufnahme zu niedrig ist. Damit ist keine gesunde Lebensweise gewährleistet.

NORMALE, GESUNDE WERTE FÜR DEN KÖRPERWASSERANTEIL

KÖRPERWASSERTABELLE***		
	Körperfettanteil in %	Optimaler Gesamtkörperwasseranteil in %
Männer	4 bis 14%	70 bis 63%
	15 bis 21%	63 bis 57%
	22 bis 24%	57 bis 55%
	25 und höher	55 bis 37%
Frauen	4 bis 20%	70 bis 58%
	21 bis 29%	58 bis 52%
	30 bis 32%	52 bis 49%
	33 und höher	49 bis 37%

*** Quelle: Stammt von Wang & Deurenberg: „Hydration of fat-free body mass“. American Journal Clin Nutr 1999, 69 833-841

Hinweis bei Verwendung des Athleten-Modus: Athleten können abhängig vom ausgeübten Sport bzw. den jeweiligen Aktivitäten ein kleineres Körperfett-Spektrum und ein größeres Wasseranteil-Spektrum als oben aufweisen. Die Körperwasser-Messwerte werden beeinflusst durch die Messergebnisse von Körperfett und Muskelmasse. Wenn der Körperfettanteil hoch bzw. die Muskelmasse gering ist, dann tendiert der Körperwasseranteil zu dem Ergebnis „niedrig“. Es ist wichtig, sich vor Augen zu führen, dass Messungen von Gewicht, Körperfett und Körperwasser als Bestandteil eines gesunden Lebens sinnvoll sind. Da vorübergehende Schwankungen normal sind, empfehlen wir Ihnen, Ihre Fortschritte über eine gewisse Zeit im Diagramm zu verfolgen, anstatt ein einziges Tagesergebnis in den Mittelpunkt zu rücken.

Die angegebenen Körperwasseranteile dienen nur als Richtlinie. Professionelle, medizinische Betreuung sollte immer vorhanden sein, bevor man sich einer Schlankheitskur oder einem Fitness-Programm unterzieht.

WARUM SOLLTE ICH ÜBER MEINEN MUSKELANTEIL BESCHIED WISSEN? Laut des American College of Sports Medicine (ACSM) kann magere Muskelmasse im Alter von 20 bis 90 Jahren um fast 50 Prozent abnehmen. Wenn Sie nichts unternehmen, diesen Verlust zu ersetzen, verlieren Sie Muskeln und der Körperfettanteil nimmt zu. Darüber hinaus ist es auch wichtig, dass Sie beim Abnehmen Ihren Muskelmasseanteil kennen. Im Ruhezustand verbrennt der Körper ca. 110 Kalorien für jedes zusätzliche Kilo Muskelmasse. Ein höherer Muskelmasseanteil bietet folgende Vorteile:

- Der altersbedingte Schwund der Körperstärke, der Knochendichte und der Muskelmasse wird umgekehrt
- Die Gelenke bleiben flexibel
- Unterstützung der Gewichtsabnahme bei gesunder Ernährung

Dieses Produkt ist lediglich für den privaten Gebrauch vorgesehen. Während der Schwangerschaft sollte nur die Wiegefunktion verwendet werden.

VOR SICHT : Benutzen Sie dieses Gerät nicht, wenn Ihnen ein Herzschrittmacher

oder ein anderes medizinisches Gerät implantiert wurde. Im Zweifelsfall sollten Sie Ihren Arzt zu Rate ziehen.

FRAGEN UND ANTWOORTEN Eine vollständige Liste der häufig gestellten Fragen zu MiBody finden Sie unter: www.mobility.co.uk/help oder klicken Sie auf „About“ auf der Seite „Settings“ auf der MiBody App.

Wie genau werden mein Körperfett und Körperwasser gemessen?
Dieser Strom fließt leicht durch mageres Muskelgewebe, das einen hohen Flüssigkeitsanteil hat, aber nicht leicht durch Fett. Deshalb kann durch Impedanzmessung Ihres Körpers (d. h. seines Stromwiderstands) die Muskelmenge bestimmt werden. Davon ausgehend können dann Fettmenge und Wasser ermittelt werden.

Welchen Wert hat der Strom, der bei Durchführung der Messung durch mich fließt? Ist er unbedenklich?

Der Strom beträgt weniger als 1mA, d. h. er ist sehr gering und völlig unbedenklich. Sie können ihn nicht spüren. Beachten Sie jedoch bitte, dass Sie dieses Gerät nicht benutzen dürfen, wenn Sie ein elektronisches Gerät implantiert haben (wie z. B. einen Herzschrittmacher). Dieser Hinweis dient Ihrem Schutz und soll eine eventuelle Störung des Implantats ausschließen.

Wenn ich mein Körperfett und Körperwasser zu unterschiedlichen Zeiten während des Tages messe, kann dies zu beträchtlichen Abweichungen führen. Welcher Wert stimmt?

Im Laufe des Tages führen Schwankungen des Körperwassers zu veränderten Körperfettanteilen. Es gibt keine „richtige“ oder „falsche“ Zeit. Streben Sie aber an, Messungen zu regelmäßigen Zeiten vorzunehmen, zu denen Ihr Körper Ihrer Meinung nach normal mit Wasser versorgt ist. Vermeiden Sie Messungen nach einem Bad oder einem Saunabesuch, nach intensiver Körperertüchtigung oder 1-2 Stunden nach reichlichem Genuss von Getränken oder Einnahme einer Mahlzeit.

Mein(e) Freund(in) besitzt eine Körperfettanalyse-Waage eines anderen Herstellers. Bei der Benutzung stellte ich fest, dass der Messwert des Körperfettanteils von dem auf meiner Waage abwich. Wie kommt das?

Verschiedene Körperfett-Analyse-Waagen messen verschiedene Körperteile und verwenden unterschiedliche mathematische Algorithmen zur Berechnung des Körperfett-Prozentsanteils. Der beste Rat besteht darin, keine Vergleiche von einem Gerät zum anderen anzustellen, sondern jedes Mal dasselbe Gerät zu benutzen, um jegliche Änderung zu überwachen.

Wie interpretiere ich meine Körperfett- und Wasseranteil-Anzeige?

Bitte beziehen Sie sich auf die dem Produkt beiliegenden Körperfett- und Wasseranteil-Tabellen. Sie dienen zu Ihrer Orientierung dahingehend, ob Ihr Körperfett-Wert und Wasseranteil innerhalb eines gesunden Bereichs (auf Ihr Alter und Geschlecht bezogen) liegen.

Was sollte ich tun, wenn mein Körperfettanteil sehr hoch ist?

Ein vernünftiges Diät- und Fitness-Programm sowie eine ausreichende Flüssigkeitsaufnahme können Ihren Körperfettanteil reduzieren. Vor Beginn eines derartigen Programms ist stets ärztlicher Rat einzuholen.

Warum sind die Körperfett-Spektren bei Männern und Frauen so verschieden?

Frauen haben auf Grund des Körperbaus, der für eine Schwangerschaft und Stillen ausgerichtet ist, einen höheren Fettanteil als Männer.

Was sollte ich tun, wenn mein Wasseranteil zu niedrig ist?

Achten Sie darauf, dass Sie regelmäßig genug Wasser trinken und Ihren Körperfettanteil in den gesunden Bereich bringen.

Warum sollte ich die Körperanalysewaage während der Schwangerschaft nicht benutzen?

Während der Schwangerschaft ändert sich die Zusammensetzung des weiblichen Körpers erheblich, um die Entwicklung des ungeborenen Kindes zu fördern. Unter diesen Umständen könnte der Körperfettanteil ungenau und irreführend sein. Während der Schwangerschaft sollte deshalb nur die Wiegefunktion verwendet werden.

HINWEISE ZU GEBRAUCH UND PFLEGE Wiegen Sie sich immer mit derselben Waage und stellen Sie diese immer am selben Ort auf. Vergleichen Sie keine Ergebnisse, die von verschiedenen Waagen stammen, da aufgrund von Fertigungstoleranzen gewisse Unterschiede vorhanden sein werden. • Für höchste Genauigkeit und Zuverlässigkeit beim Wiegen stellen Sie die Waage auf einen festen, ebenen Boden. • Um ein verlässliches Messergebnis zu erhalten, empfehlen wir Ihnen, die Messung jeweils zur gleichen Tageszeit durchzuführen, vorzugsweise am frühen Abend vor Einnahme eines Essens. • Ihre Waage wird den Gewichtswert bei der Anzeige automatisch auf das nächste Inkrement auf- oder abrunden. Wenn Sie sich zweimal wiegen und zwei verschiedene Ablesungen erhalten, liegt Ihr tatsächliches Gewicht zwischen den beiden Werten. • Reinigen Sie die Waage mit einem feuchten Tuch. Verwenden Sie keine chemischen Reinigungsmittel. • Achten Sie darauf, dass keine Feuchtigkeit in Ihre Waage eindringt, da dies die Elektronik beschädigen könnte. • Ihre Waage ist ein Präzisionsgerät – gehen Sie also vorsichtig damit um. Lassen Sie sie nicht fallen, und


springen Sie nicht darauf. • Vorsicht: Die Plattform kann bei Nässe rutschig werden.

FEHLERSUCHE Wenn Sie den Körperfett- und den Gesamtkörperwasseranteil ermitteln wollen, müssen Sie die Waage mit nackten Füßen besteigen. • Der Hautzustand Ihrer Fußsohlen kann den angezeigten Wert beeinflussen. Um den genauesten und einheitlichsten Wert zu erhalten, sollten Sie Ihre Füße mit einem nassen Tuch abwischen und diese leicht feucht lassen, ehe Sie auf die Waage steigen.

WARNANZEIGEN

0-Ld Gewicht liegt über der Maximalkapazität der Waage.


 Batterie wechseln.

 Geräte wurden erfolgreich gekoppelt

E1 Gerätekopplung fehlgeschlagen

TECHNISCHE SPEZIFIKATION

100 cm - 220 cm	Männer/Frauen
3'3/2" - 7'2/2"	4 Anwenderspeicher
10 - 100 Jahre	Athleten-Modus

 **WEEE-ERKLÄRUNG** Diese Kennzeichnung weist darauf hin, dass dieses Produkt innerhalb der EU nicht mit anderem Hausmüll entsorgt werden soll. Damit durch unkontrollierte Abfallentsorgung verursachte mögliche Umwelt- oder Gesundheitsschäden verhindert werden können, entsorgen Sie dieses Produkt bitte ordnungsgemäß und fördern Sie damit eine nachhaltige Wiederverwendung der Rohstoffe. Verwenden Sie zur Rückgabe Ihres benutzten Geräts bitte für die Entsorgung eingerichtete Rückgabe- und Sammelsysteme oder wenden Sie sich an den Händler, bei dem Sie das Produkt kauften. Auf diese Weise kann ein sicheres und umweltfreundliches Recycling gewährleistet werden.

 **BATTERIE -RICHTLINIE** Dieses Symbol weist darauf hin, dass die Batterien nicht mit dem gewöhnlichen Hausmüll entsorgt werden dürfen, da sie Stoffe enthalten, die sich auf Umwelt und Gesundheit schädlich auswirken können. Entsorgen Sie die Batterien bitte an den hierfür vorgesehenen Sammelstellen.

ELEKTROMAGNETISCHE VERTRÄGLICHKEIT Bei diesem Produkt handelt es sich um ein Haushaltsgerät. BENUTZERHINWEISE Bei diesem Produkt handelt es sich um ein empfindliches elektronisches Instrument, das deshalb vorübergehend von Funkübertragungsgeräten beeinträchtigt werden kann, die sich in unmittelbarer Nähe befinden (wie Handys, Walkie-Talkies, CB-Radios, ferngesteuerte Modelle sowie einige Mikrowellengeräte etc.) Darüber hinaus können extreme elektrostatische Störungen dazu führen, dass dieses Produkt vorübergehend nicht richtig funktioniert. Wenn dieser Fall eintreten sollte, müssen Sie eventuell die Batterie entfernen und wieder neu einlegen, um die normale Funktion erneut sicherzustellen. Wenn das Problem anhält, setzen Sie sich bitte mit Ihrem lokalen Händler in Verbindung.

2 JAHRE GARANTIE FKA Brands Ltd. garantiert für einen Zeitraum von 2 Jahren ab Kaufdatum, dass dieses Produkt frei von Material- und Fertigungsfehlern ist. Die Produkt-Garantie von FKA Brands Ltd. umfasst keine Schäden, die durch einen nicht bestimmungsgemäßen Gebrauch oder Missbrauch des Gerätes, Unfälle, die durch Nutzung von Zubehörteilen, die nicht vom Hersteller zugelassen sind oder die Veränderung des Gerätes oder irgendwelche anderen Umstände entstehen, die sich der Kontrolle von FKA Brands Ltd. in GB/EU entziehen. Ein Gerät, für das eine Modifikation oder Anpassung erforderlich wird, damit es in einem anderen Land als dem Land, für das es entwickelt, hergestellt, zugelassen und/oder autorisiert wurde oder die Reparatur an Geräten, die durch diese Modifikationen beschädigt wurden, fallen nicht unter diese Garantie. FKA Brands Ltd. haftet nicht für jede Art von Begleit-, Folge- oder besondere Schäden. Um einen Garantie-Service für Ihr Gerät zu erhalten, schicken Sie das Gerät bitte zusammen mit Ihrem ordentlich datierten Einkaufsbeleg (als Nachweis für den Einkauf) frankiert an ihr Service Centre vor Ort. Nach Erhalt wird FKA Brands Ltd. Ihr Gerät reparieren oder gegebenenfalls ersetzen und frankiert an Sie zurücksenden. Die Garantie wird ausschließlich durch das Salter Service Center durchgeführt. Durch Service-Dienstleistungen, die nicht vom Salter Service Center durchgeführt wurden, verfällt die Garantie. Diese Garantie hat keine Auswirkungen auf Ihre gesetzlich zugesicherten Rechte.

Um Ihren Salter-Service-Center vor Ort zu finden, besuchen Sie bitte

www.salterhousewares.co.uk/servicecentres

 **MiBODY** Salter MiBody is een reeks verbonden apparaten om gewichts- en gezondheidsbeheer eenvoudiger te maken. De metingen worden draadloos verzonden naar uw mobiele apparaat en ze kunnen worden bekeken met de MiBody-app die gratis te downloaden is. Ontwikkelingen kunnen over een periode worden gevolgd en de metingen worden in context geplaatst met een 'gezond' en een 'aanbevolen' bereik. De resultaten worden alleen opgeslagen op uw persoonlijke mobiele apparaat en zijn privé, tenzij u ervoor kiest om uw prestaties te delen.

MiBody moet worden gebruikt als aanvulling bij en niet ter vervanging van professionele medische begeleiding. Als u zich zorgen maakt over een aspect van uw




gezondheid, zoek dan professionele medische begeleiding.

HOE WERKT DEZE SALTER-WEEGSCHAAL? De Salter-weegschaal gebruikt BIA-technologie (Bio-elektrische Impedantie Analyse), die een heel kleine elektrische stroomstoot door het lichaam laat gaan om vet van mager weefsel te onderscheiden. U voelt de elektrische stroomstoot niet en deze is volledig veilig. Er wordt via roestvrijstalen kussentjes op het platform van de weegschaal contact met het lichaam gemaakt. Deze methode berekent gelijktijdig uw eigen gewicht, lichaamsvet, totale lichaams-watergehalte, spiermassa en BMI, wat u een nauwkeuriger beeld geeft van uw algemene gezondheid en lichamelijke conditie. Deze weegschaal kan de persoonlijke gegevens van maximaal 4 gebruikers opslaan. U kunt deze weegschaal als analyse-weegschaal en als conventionele weegschaal gebruiken.

DE WEEGSCHAAL KLAARMAKEN 1. Open de batterijhouder aan de onderkant van de weegschaal. 2. Verwijder het isolerende lipje onder de batterij (indien aangebracht) of plaats batterijen op juiste wijze tegen de polen (+ en -) in de batterijhouder. 3. Sluit het batterijvak. 4. Zet de weegschaal op een stevige, vlakke ondergrond. 5. Voor gebruik op tapijt of oneven vloeren zijn tapijtvooetjes verkrijgbaar. Ga naar www.salterhousewares.co.uk om de tapijtvooetjes te selecteren voor uw model.

MiBODY-APP Voordat u uw apparaat voor de eerste keer gebruikt: 1. Download en installeer de Salter MiBody-app uit de App Store. Gebruik de zoekwoorden "Salter" of "MiBody". 2. Zet Bluetooth "On" in het menu "Settings" van uw mobiele apparaat. 3. Open de MiBody-app en volg de instructies op het scherm om uw gebruikersaccount in te stellen.

APPARATEN KOPPELEN

1. Zet Bluetooth "On" in het menu "Settings" van uw mobiele apparaat.
2. Open de MiBody-app.
3. Druk op de toets .
4. Druk op "Add Device".
5. Zet de weegschaal aan.
6. Houd de knop "UNIT" aan de onderkant van de weegschaal ingedrukt totdat wordt weergegeven op het scherm.
7. Raak het weegschaal pictogram aan op uw mobiele apparaat om verbinding te maken met de weegschaal. Selecteer het gebruikersnummer dat u wilt koppelen. Tik op de knop "Done" om het koppelen te voltooien.
8. Als de koppeling is gelukt, wordt  weergegeven.
9. Als de koppeling is mislukt, wordt  weergegeven.
10. De weegschaal wordt automatisch uitgezet.

11. Herhaal de procedure voor elke gebruiker en elk mobiele apparaat.

Let op: Elk gebruikersnummer kan slechts aan één mobiel apparaat worden gekoppeld. De resultaten zullen alleen naar het gekoppelde apparaat worden verzonden.

DE WEEGSCHAAL OPSTARTEN 1. Druk met uw voet op het midden van het platform en haal uw voet weer weg. 2. In het display verschijnt "0.0". 3. De weegschaal wordt uitgeschakeld en kan nu worden gebruikt.

Dit opstartproces moet iedere keer wanneer de weegschaal is verplaatst, worden herhaald. Werd de weegschaal niet verplaatst, dan kunt u er gewoon op stappen.







ALLEEN GEWICHTMETING Deze weegschaal beschikt over onze handige opstapbediening. Zodra de weegschaal is opgestart, hoeft u er alleen nog maar op te stappen. Wachten behoort tot het verleden! 1. Stap op de weegschaal en blijf heel stil staan terwijl de weegschaal uw gewicht berekent. 2. Uw gewicht wordt in het display getoond. 3. Stap van de weegschaal af. Het gewicht wordt nog enkele seconden weergegeven. 4. De weegschaal wordt uitgeschakeld.

PERSONLIJKE GEGEVENSINVOER

1. Druk met uw voet op het midden van het platform en haal uw voet weer weg.
2. Druk de -toets in.
3. Terwijl het gebruikersnummer knippert, kiest u een gebruikersnummer door op  of  te drukken. Druk op de -toets om uw keuze te bevestigen.
4. De gewichtmodus knippert op het display. Druk de  of -toets in totdat het juiste symbool knippert, druk vervolgens de -toets in.
5. Het symbool voor man/vrouw knippert. Druk op  of  om man/vrouw/mannelijke atleet/vrouwelijke atleet te kiezen en druk op de -knop.

Atleetstand:






De definitie van een atleet is iemand die zich ongeveer 12 uur per week bezighoudt met intensieve fysieke activiteiten en een hartslag in rust heeft van ongeveer 60 slagen per minuut of minder.

6. Het symbool voor lengte knippert. Druk  of  in om uw lengte in te stellen, druk vervolgens op de -toets.
7. De leeftijd knippert op het display. Druk  of  in om uw leeftijd in te stellen, druk vervolgens op de -toets.

8. Het display laat uw instellingen zien en gaat dan uit. Op dat moment is het geheugen ingesteld.
9. Herhaal de procedure voor een tweede gebruiker of om gebruikersgegevens te wijzigen.

Let op: Om de gegevens uit het geheugen naar eigen inzicht te wijzigen of te overschrijven dient u dezelfde procedure te volgen.

METINGEN GEWICHT EN LICHAAMSVET

1. Zet de weegschaal op een stevige, vlakke ondergrond.
2. Druk met uw voet op het midden van het platform en haal uw voet weer weg.
3. Druk de -toets in.
4. Druk terwijl het gebruikersnummer knippert op  of  om een cijfer te selecteren.
5. WACHT tot het display uw persoonlijke gegevens bevestigt en een nul weergeeft.
6. Wanneer nul wordt weergegeven, stapt u met blote voeten op het platform en blijft u stil staan.
7. Uw gewicht wordt weergegeven, gevolgd door uw BMI, lichaamsvet, lichaamswater en spiermassa.
8. Als het gebruikersnummer wordt gekoppeld aan een mobiel apparaat, wordt  weergegeven en worden de gegevens draadloos verzonden naar uw mobiele apparaat.
9. Als het apparaat buiten bereik is of de app gesloten is, wordt  weergegeven. De gegevens worden opgeslagen op de weegschaal en de volgende keer dat de weegschaal wordt gebruikt zullen ze worden overgezet.
10. De weegschaal wordt uitgeschakeld.

Opmerking: de MiBody-app moet open staan of op de achtergrond actief zijn om gegevens te kunnen ontvangen. De MiBody-app ontvangt geen gegevens als de app volledig is gesloten of als Bluetooth is uitgeschakeld.

WAT BETEKEN MIJN BMI? De Body Mass Index (BMI) is een cijfer dat de verhouding tussen uw gewicht en lengte weergeeft. Het wordt algemeen gebruikt om ondergewicht, overgewicht en zwaarlijvigheid te classificeren bij volwassenen. Deze weegschaal berekent uw BMI voor u. De BMI-categorieën in de onderstaande grafiek en tabel worden erkend door de WGO (Wereldgezondheidsorganisatie) en kunnen gebruikt worden om uw BMI te interpreteren. Met de onderstaande tabel kunt u vaststellen in welke BMI-categorie u valt.

BMI categorie	BMI waardebetekenis	Gezondheidsrisico uitsluitend gebaseerd op BMI
<18.5	Ondergewicht	Gemiddeld
18.6 - 24.9	Normaal	Laag
25 - 29.9	Overgewicht	Gemiddeld
30+	Zwaarlijvig	Hoog

BELANGRIJK: Als u volgens het diagram/de tabel in een andere categorie dan "normaal" valt, raadpleeg dan eerst uw huisarts voordat u enige actie onderneemt. BMI-categorieën zijn alleen voor hulpsentensen (20 jaar en ouder).

LICHAAMSVET - WAT BETEKEN DAT? Het menselijk lichaam bestaat onder andere uit een percentage vet. Dit vet is onmisbaar voor een gezond, goedwerkend lichaam. Het vormt een kussentje rond de gewrichten en beschermt vitale organen, het helpt bij het regelen van de lichaamstemperatuur, slaat vitamines op en helpt het lichaam zichzelf te onderhouden wanneer er weinig voedsel is. Teveel lichaamsvet, maar ook te weinig lichaamsvet kan echter een gevaar voor uw gezondheid vormen. Het is moeilijk om te schatten hoeveel lichaamsvet we in ons lichaam hebben door simpelweg in de spiegel te kijken. Daarom is het belangrijke om uw lichaamsvetpercentage te meten en in de gaten te houden. Lichaamsvetpercentage geeft u een beter inzicht in uw fitheid dan alleen gewicht - de samenstelling van uw gewichtsverlies kan betekenen dat u meer spiermassa dan vet verliest - u kunt zelfs nog een hoog percentage vet hebben wanneer een weegschaal een "normaal gewicht" aangeeft.

NORMAAL GEZOND BEREIK VAN PERCENTAGE LICHAAMSVET

BEREIK VAN % LICHAAMSVET VOOR JONGENS*				
Leeftijd	Laag	Optimaal	Gematigd	Hoog
10	≤12.8	12.9 - 22.8	22.9 - 27.8	≥27.9
11	≤12.6	12.7 - 23.0	23.1 - 28.2	≥28.3
12	≤12.1	12.2 - 22.7	22.8 - 27.8	≥27.9
13	≤11.5	11.6 - 22.0	22.1 - 26.9	≥27.0
14	≤10.9	11.0 - 21.3	21.4 - 25.8	≥25.9
15	≤10.4	10.5 - 20.7	20.8 - 24.9	≥25.0
16	≤10.1	10.2 - 20.3	20.4 - 24.2	≥24.3
17	≤9.8	9.9 - 20.1	20.2 - 23.8	≥23.9
18	≤9.6	9.7 - 20.1	20.2 - 23.5	≥23.6

BEREIK VAN % LICHAAMSVET VOOR MEISJES*

Leeftijd	Laag	Optimaal	Gematigd	Hoog
10	≤16.0	16.1 - 28.2	28.3 - 32.1	≥32.2
11	≤16.1	16.2 - 28.8	28.9 - 32.7	≥32.8
12	≤16.1	16.2 - 29.1	29.2 - 33.0	≥33.1
13	≤16.1	16.2 - 29.4	29.5 - 33.2	≥33.3
14	≤16.0	16.1 - 29.6	29.7 - 33.5	≥33.6
15	≤15.7	15.8 - 29.9	30.0 - 33.7	≥33.8
16	≤15.5	15.6 - 30.1	30.2 - 34.0	≥34.1
17	≤15.1	15.2 - 30.1	30.2 - 34.3	≥34.4
18	≤14.7	14.8 - 30.8	30.9 - 34.7	≥34.8

PERCENTAGES LICHAAMSVET VOOR MANNEN**

Leeftijd	Laag	Optimaal	Gematigd	Hoog
19 - 39	≤8	8.1 - 19.9	20 - 24.9	≥25
40 - 59	≤11	11.1 - 21.9	22 - 27.9	≥28
60+	≤13	13.1 - 24.9	25 - 29.9	≥30

PERCENTAGES LICHAAMSVET VOOR VROUWEN**

Leeftijd	Laag	Optimaal	Gematigd	Hoog
19 - 39	≤21	21.1 - 32.9	33 - 38.9	≥39
40 - 59	≤23	23.1 - 33.9	34 - 39.9	≥40
60+	≤24	24.1 - 35.9	36 - 41.9	≥42

*Bron: Afgeleid van: HD McCarthy, TJ Cole, T Fry, SA Jebb en AM Prentice: "Body fat reference curves for children". International Journal of Obesity (2006) 30, 598-602.

**Bron: Afgeleid van: Dymna Gallagher, Steven B Heymsfield, Moonseong Heo, Susan A Jebb, Peter R Murgatroyd en Yoichi Sakamoto: "Healthy percentage body fat ranges: an approach for developing guidelines based on body mass index 1-3". Am J Clin Nutr 2000;72:694-701.

De gepubliceerde berekenen voor % lichaamsvet zijn slechts een richtlijn. Altijd professioneel medisch advies inwinnen alvorens een dieet of regime voor lichamelijke oefening te beginnen.

LICHAAMSWATER – WAAROM MOET IK DIT METEN? Lichaamswater is het allerbelangrijkste bestanddeel van het lichaamsgewicht. Het vertegenwoordigt meer dan de helft van uw totale gewicht en bijna tweederde van uw magere lichaamsmassa (voornamelijk spieren). Water is in meerdere opzichten belangrijk voor uw lichaam: Alle cellen in het lichaam, of het nu in de huid, de klieren, de spieren, de hersenen of ergens anders is, kunnen alleen goed functioneren als ze voldoende water hebben. Water speelt ook een belangrijke rol bij het regelen van de temperatuurbalans van het lichaam, met name door transpiratie. De combinatie van uw gewicht en vetmating kan 'normaal' lijken, maar het kan zijn dat het niveau van de waterhuishouding van uw lichaam onvoldoende is voor een gezond leven.

NORMAAL GEZOND BEREIK VAN LICHAAMSWATERGEHALTE

DIAGRAM LICHAAMSWATER***

	Percentages lichaamsvet	Optimale percentages TBW (totaal lichaamswater)
Mannen	4 tot 14%	70 tot 63%
	15 tot 21%	63 tot 57%
	22 tot 24%	57 tot 55%
	25 en meer	55 tot 37%
Vrouwen	4 tot 20%	70 tot 58%
	21 tot 29%	58 tot 52%
	30 tot 32%	52 tot 49%
	33 en meer	49 tot 37%

*** Bron: Ontleend aan Wang & Deurenberg: "Hydration of fat-free body mass". American Journal Clin Nutr 1999, 69 833-841.

Voor mensen die de atletiestand gebruiken: denk erom dat atleten een lager niveau voor lichaamsvet kunnen hebben en een hoger niveau voor water dan hierboven staat aangegeven, afhankelijk van het type sport of activiteit dat zij beoefenen. De resultaten van lichaamswatermetingen worden beïnvloed door het aandeel lichaamsvet en spieren. Als het aandeel lichaamsvet hoog is, of het aandeel spieren laag, zullen de resultaten voor lichaamswater meestal laag zijn. Het is belangrijk u te realiseren dat metingen zoals lichaamsgewicht, lichaamsvet en lichaamswater hulpmiddelen voor u zijn als onderdeel van een gezonde leefstijl. Omdat schommelingen over een korte periode normaal zijn, raden wij u aan uw voortgang gedurende langere tijd bij te houden. Dit is beter dan u te richten op de uitkomsten van een enkele dag.

De gepubliceerde berekenen voor % lichaamswater zijn slechts een richtlijn. U dient altijd medisch advies te vragen voordat u begint met diëten en trainingsprogramma's.

WAAROM MOET IK MIJN SPIERMASSA WETEN? Volgens het American College of Sports Medicine (ACSM) kan de magere spiermassa met bijna 50 procent afnemen

tussen de leeftijd van 20 en 90 jaar. Indien u niets doet om dat verlies op te vangen, krijgt u steeds minder spieren en meer vet. Het is ook belangrijk om uw spiermassapercentage te weten als u aan het afvallen bent. In rust verbrandt het lichaam ongeveer 110 calorieën extra voor elke kilo spieren die u ontwikkelt. Enkele voordelen van het ontwikkelen van spiermassa:

- U brengt een ommekeer teweeg in de afname van kracht, boldichtheid en spiermassa die gepaard gaat met het ouder worden.
- Onderhoud van soepele gewrichten.
- Leidt in combinatie met een gezond dieet tot gewichtsafname.

Dit product is alleen bedoeld voor huishoudelijk gebruik. Zwangere vrouwen dienen alleen de gewichtfunctie te gebruiken.

PAS OP! Gebruik dit product niet als u een pacemaker of een ander medisch apparaat hebt. Indien u twijfelt, raadpleeg uw dokter.

VRAGEN EN ANTWOORDEN Voor een volledige lijst van veelgestelde vragen over MiBody kunt u www.mibody.co.uk/help bezoeken of klikken op "About" op de pagina "Settings" van de MiBody-app.

How worden mijn lichaamsvet en water precies gemeten?

Deze Salter-weegschaal gebruikt een meetmethode die Bio-elektrische Impedantie Analyse (BIA) wordt genoemd. Via uw voeten en benen wordt een uiterst lichte stroomstoot door uw lichaam gevoerd. Dit stroompje gaat gemakkelijk door magere spierweefsel, dat een hoog vloeistofgehalte heeft, maar niet gemakkelijk door vet. Door de impedantie (d.w.z. de weerstand van het stroompje) te meten, kan de hoeveelheid spieren worden vastgesteld. Hieruit kan de hoeveelheid vet en water worden berekend.

Wat is de waarde van het stroompje dat door mij heengaat als de meting plaatsvindt? Is het veilig?

Het stroompje is minder dan 1 mA, wat heel weinig is en volkomen veilig. U kunt het niet voelen. U moet er echter wel om denken dat u dit apparaat niet mag gebruiken als u een intern elektronisch medisch apparaat draagt, zoals een pacemaker. Dit uit voorzorg tegen een mogelijke verstoring van dat apparaat.

Als ik mijn lichaamsvet en water op verschillende momenten van de dag meet, kan er behoorlijk veel verschil in zitten. Welke waarde is correct?

De meting van uw lichaamsvetpercentage varieert naar gelang de hoeveelheid lichaamswater, en deze verandert gedurende de dag. Er is geen goet of fout moment van de dag om deze meting te doen, maar probeer wel vaste tijden aan te houden en kies een moment waarop de waterhuishouding van uw lichaam naar uw mening normaal is. Doe geen metingen nadat u een bad of sauna hebt genomen, nadat u intensief getraind hebt of binnen 1-2 uur nadat u veel gedronken hebt of een maaltijd hebt genuttigd.

Een kennis van mij heeft een lichaamsvetanalyzer van een ander merk. Toen ik deze gebruikte, kreeg ik een andere lichaamsvetwaarde. Hoe kan dit?

De verschillende apparaten voor lichaamsvetanalyse doen metingen op verschillende delen van het lichaam en gebruiken verschillende wiskundige algoritmes om het percentage lichaamsvet te berekenen. Het beste advies is om geen vergelijkingen tussen apparaten te maken, maar altijd hetzelfde apparaat te gebruiken, zodat u een goed beeld krijgt van de veranderingen.

Hoe moet ik de metingen van mijn lichaamsvet en waterpercentage interpreteren?

Raadpleeg de tabellen Lichaamsvet en Water die bij dit product horen. Hier kunt u aflezen of uw lichaamsvet en watermetingen binnen een gezonde categorie vallen (in relatie tot uw leeftijd en geslacht).

Waarom zijn de niveaus voor lichaamsvetpercentages zo verschillend voor mannen en vrouwen?

Vrouwen hebben van nature een hoger vetpercentage dan mannen, omdat hun lichaam anders gebouwd is in verband met zwangerschap, borstvoeding, etc.

Wat moet ik doen als mijn waterpercentage 'laag' is?

Zorg ervoor dat u regelmatig voldoende water drinkt en doe uw best om uw vetpercentage naar een gezond niveau te krijgen.

Waarom moet ik het gebruik van de lichaamsvet analyzer vermijden tijdens zwangerschap?

Tijdens de zwangerschap verandert de samenstelling van het lichaam van de vrouw sterk, omdat het moet zorgen voor het zich ontwikkelende kind. Onder dergelijke omstandigheden kunnen metingen van lichaamsvetpercentages onnauwkeurig en misleidend zijn. Zwangere vrouwen dienen daarom alleen de gewichtfunctie te gebruiken.

ADVIES VOOR GEBRUIK EN ONDERHOUD

Zet bij het wegen dezelfde weegschaal altijd op dezelfde plaats op de vloer. Vergelijk geen meetwaarden van verschillende weegschalen, aangezien er verschillen ontstaan door het fabricageproces. • Plaats de weegschaal op een harde, vlakke vloer over de grootste nauwkeurigheid en herhaalbaarheid van de meting. • Het wordt aangeraden de meting steeds te doen op hetzelfde moment van de dag, bij voorkeur in de vroege avond voor de maaltijd, voor de meest constante resultaten. • De weegschaal rondt naar de eerstvolgende

stap naar boven of beneden af. Indien u zichzelf tweemaal weegt en u krijgt twee verschillende resultaten, dan ligt uw gewicht er tussenin. • Reinig de weegschaal met een vochtige doek. Gebruik geen chemische reinigingsmiddelen. • Er mag geen water in de weegschaal dringen, omdat hierdoor de elektronica beschadigd kan raken. • Behandel de weegschaal voorzichtig; het is een precisie-instrument. Laat de weegschaal niet vallen en spring er niet op. • Pas op: De weegschaal kan glad worden als hij vochtig is.

PROBLEMEN OPLOSSEN U dient de metingen voor lichaamsvet en totaal lichaamswater blootvoets uit te voeren. • De conditie van de huid onder uw voeten kan van invloed zijn op de meting. Om de meest precieze en constante resultaten te bereiken, dient u uw voeten af te vegen met een vochtig doek, zodat ze licht vochtig zijn voordat u op de weegschaal stapt.


WAARSCHUWINGSMELDINGEN


0-Ld Gewicht is zwaarder dan maximale capaciteit.

-  Batterij vervangen.
-  Koppeling gelukt
-  Koppeling mislukt

TECHNISCHE SPECIFICATIE

100 cm - 220 cm	Man/Vrouw
3'3 1/2" - 7'2 1/2"	Geheugen voor 4 gebruikers
10 - 100 jaar	Atleetstand

 **UITLEG OVER AEEA** Deze markering geeft aan dat dit product binnen de EU niet met ander huisvuil mag worden weggeworpen. Om eventuele schade aan het milieu of de menselijke gezondheid door het ongecontroleerd wegwerpen van afval te voorkomen, dient dit apparaat op verantwoorde wijze gerecycled te worden om duurzaam hergebruik van materiaalbronnen te bevorderen. Wilt u het gebruikte apparaat retourneren, gebruik dan de retour- en ophaalsystemen of neem contact op met de winkelier waar het product gekocht is. Deze zal het product voor milieuvriendelijke recycling accepteren.

 **RICHTLIJN INZAKE BATTERIJEN** Dit symbol betekent dat batterijen niet met het huisvuil weggeworpen mogen worden, omdat ze stoffen bevatten die schadelijk kunnen zijn voor het milieu en de gezondheid. Lever batterijen op een aangewezen inzamelpunt in.

ELECTROMAGNETISCHE GEVOELIGHEID Dit product is bedoeld voor huishoudelijk gebruik **ADVIES AAN DE GEBRUIKER** Dit product is een fijngevoelig elektronisch instrument en kan daarom tijdelijk gestoord worden door zendergestuurde apparaten in de buurt (zoals mobiele telefoons, Walkie Talkies, draagbare radio's, sommige magnetrons enz.). Tevens kunnen hoge elektrostatische storingen dit product tijdelijk buiten gebruik stellen. In deze gevallen kan het nodig zijn om de batterij te verwijderen en opnieuw te plaatsen. Mocht het probleem zich blijven voordoen, neem dan contact op met uw lokale agentschap.

2 JAAR GARANTIE FKA Brands Ltd geeft 2 jaar garantie op materiële en fabrieksfouten vanaf de aankoopdatum, met uitzondering van het onderstaande. Deze productgarantie van FKA Brands Ltd is niet van toepassing op beschadigingen veroorzaakt door verkeerd gebruik of misbruik; ongelukken; het bevestigen van niet-toegestane accessoire's; wijzigingen aan het product; en andere condities waar FKA Brands Ltd geen controle over heeft. Deze garantie is alleen geldig wanneer het product aangeschaft en gebruikt wordt in het VK / de EU. Een product dat gewijzigd of aangepast moet worden om gebruikt te kunnen worden in een land anders dan het land waarvoor het was ontworpen, geproduceerd, goedgekeurd en/of geautoriseerd, of reparatie van producten die beschadigd zijn door deze wijzigingen, valt niet onder deze garantie. FKA Brands Ltd is niet verantwoordelijk voor eventuele indirecte, speciale of gevolgschade. Om garantieservice voor uw product te krijgen, dient u het product gefrankeerd naar uw plaatselijke onderhoudscentrum te sturen, samen met de gedateerde kassabon (als bewijs van aankoop). Na ontvangst zal FKA Brands Ltd uw product repareren of vervangen (waar nodig) en deze gefrankeerd aan u retourneren. Garantie geldt enkel bij service door het Salter Service Centre. De garantie komt te vervallen bij service aan dit product door iemand anders dan het Salter Service Centre. Deze garantie laat uw wettelijke rechten onverlet. Uw lokale Salter Service Centre is te vinden op www.salterhousewares.co.uk/servicecentres

 **MiBody** Salter MiBody er een serie verbonden apparaten, som gør det nemmere at styre vægt og sundhed. Målinger sendes trådløst til din mobiltelefon og kan ses vha. MiBody App'en, som er gratis at downloade. Der kan holdes øje med tendenser, og målingerne kan forklares inden for sunde/anbefalede intervaller. Resultaterne lagres kun på din mobiltelefon og er private, medmindre du vælger at dele dine præstationer med andre.

MiBody bør anvendes sammen med og ikke som en erstatning for råd fra læger. Hvis du er bekymret over et aspekt af dit helbred, bedes du søge råd hos en læge.

HVORDAN FUNGERER DENNE SALTER VÆGT ? Denne Salter personvægt anvender bioimpedansteknologi, hvor en meget svag elektrisk impuls sendes igennem kroppen







for at bestemme henholdsvis fedtvæv og magert væv - den elektriske impuls kan ikke mærkes og der er ingen risiko forbundet med målingen. Kontakten med kroppen foregår via puder af rustfrit stål på vægten's platform.

Denne metode beregner på samme tid din vægt, kropsfedt, kropsvand, kropsmasseindeks (BMI) og muskelmasse, hvilket giver dig et mere præcist mål for din generelle sundhedstilstand og kondition. Vægten kan gemme personlige data for op til 4 brugere. Vægten kan både bruges til ovennævnte analyser og fungere som en normal vægt.

KLARGØR VÆGTEN 1. Åbn til batterierne på undersiden af vægten. **2.** Fjern isoleringen under batteriet (hvis en sådan findes) eller sæt batterierne i (hold øje med +/-). **3.** Luk til batterierne. **4.** Anbring vægten på en fast, jævn overflade. **5.** Til brug på gulvtæppe eller ujævn gulv kan der fås separate underlag. Se www.salterhousewares.co.uk for at vælge de underlag, der fås til din model.

MiBODY APP Før brug af apparatet for første gang: **1.** Download og installer Salter MiBody App'en fra App-storen. Benyt søgeordene "Salter" eller "MiBody". **2.** Tænd for Bluetooth ved at trykke på "On" i "Settings" på din mobiltelefon. **3.** Åbn MiBody App'en og følg instruktionerne på skærmen til at oprette din brugerkonto.

PAIRING AF APPARATET

- Tænd for Bluetooth ved at trykke på "On" i "Settings" på din mobiltelefon.
- Åbn MiBody App'en.
- Tryk på  knappen.
- Tryk på  "Add Device".
- Tænd for vægten.
- Tryk og hold  knappen på vægten nede, indtil  vises på skærmen.
- Rør ved vægt-ikonet på din mobiltelefon for at forbinde den til vægten. Vælg det brugernummer, du ønsker at pare. Tryk på knappen **Done** for at afslutte.
- Hvis pairing er succesfuld, vil  blive vist.
- Hvis pairing ikke er succesfuld, vil  blive vist.
- Vægten slukkes automatisk.
- Gentag proceduren for hver enkelt bruger og hver enkelt mobiltelefon.

Bemærk: Hvert enkelt brugernummer må kun paires med én mobiltelefon.

Resultater vil kun blive sendt til det pærede apparat.







INITIALISERING AF VÆGTEN 1. Tryk midt på vægten og fjern din fod. **2. '0.0'** vil blive vist. **3.** Vægten er nu klar til brug.

Opstartsprocessen skal gentages, hvis vægten flyttes.


På alle andre tidspunkter skal du træde lige op på vægten.

KUN VÆGTAFLÆSNING Denne vægt er udstyret med vores bekvemme 'træd-på'-funktion. Når vægten er blevet initialiseret, kan den bruges ved blot at træde direkte op på platformen - uden at skulle vente! **1.** Træd op og så meget stille, mens vægten udregner din vægt. **2.** Din vægt vises. **3.** Træd ned. Din vægt vil blive vist i nogle få sekunder. **4.** Vægten slukkes.

PERSONLIGE DATA - INDLÆSNING

- Tryk en gang på midten af platformen med foden.
 - Tryk på  knappen.
 - Mens brugernummer blinker, vælg et brugernummer ved at trykke på **>** eller **<** knappen. Tryk på  knappen for at bekræfte valget.
 - Viktågets display kommer alt blinka. Tryk **>** eller **<** knappen tills korrekt symbol blinker, tryck sedan på  knappen.
 - Mand- eller kvindesymbolet blinker. Tryk på **>** eller **<** for at vælge mand/kvinde/mandlig atlet/kvindelig atlet og tryk derefter på  knappen.
Atlet indstilling:
En atlet defineres som en person, der er involveret i intens fysisk aktivitet ca. 12 timer om ugen, og som har en hvilehjerterefreknens på ca. 60 slag i minuttet eller mindre.
 - Højde displayet blinker. Tryk på **>** eller **<** som påkrævet, for at indstille din højde, og tryk derefter på  knappen.
 - Alder displayet blinker. Tryk på **>** eller **<** som påkrævet, for at indstille din alder, og tryk derefter på  knappen.
 - Displayet vil vise dine indstillinger og derefter slukke. Hukommelsen er så indstillet.
 - Gentag proceduren for en anden bruger eller for at ændre brugerdata.
- Bemærk:** Følg samme procedure for at opdatere eller overskrive de gemte data, idet du foretager de nødvendige ændringer.

VÆGT OG MÅLING AF KROPSFEDT

- Sæt vægten på en fast, plan flade.
- Tryk en gang på midten af platformen med foden.
- Tryk på  knappen.
- Mens brugernummeret blinker, vælg dit brugernummer ved at trykke på **>** eller **<** knapperne.
- VENT mens displayet genbekræfter dine personlige data og derefter viser en nulafslæsnings.

- Når nul vises, stå op på platformen med bare fødder og stå stille.
- Din vægt vil blive vist efterfulgt af kropsmasseindeks (BMI), kropsfedt, kropsvand og muskelmasse.
- Hvis brugernummeret er paired med en mobiltelefon, vil ☎ blive vist, og dataene vil blive sendt trådløst til din mobiltelefon.
- Hvis apparatet er uden for rækkevidde, eller App'en er lukket, vil ☒ blive vist, og dataene vil blive lagret på vægten og overført næste gang, vægten benyttes.

HVAD BETYDER MIT KROPSMASSEINDEKS (BMI)?

Kropsmasseindeks (BMI) er et vægt-for-højde-indeks, der normalt bruges til at klassificere undervægt, overvægt og fedme hos voksne. Denne vægt beregner din BMI-værdi for dig. BMI-kategorierne, der er vist i skemaet og tabellen nedenfor, er anerkendt af WHO (World Health Organisation) og kan bruges til at fortolke din BMI-værdi.

Din kropsmasseindeks-kategori kan identificeres ved hjælp af nedenstående tabel.

Kropsmasseindeks-kategori	Kropsmasseindeks-værdi betyder	Helbredsrisiko kun baseret på kropsmasseindeks
<18,5	Under-vægtig	Moderat
18,6 - 24,9	Normal	Lav
25 - 29,9	Over-vægtig	Moderat
30+	Fed	Høj

VIGTIGT: Hvis skemaet/tabellen viser, at du er udenfor 'normalt' sundt vægtområde, skal du konsultere din læge, før du gør noget som helst.

Kropsmasseindeks-klassifikationer er kun for voksne (over 20 år).

KROPSFEDT – HVAD BETYDER DET? Menneskekroppen består bl.a. af en vis procentdel fedt. Det er livsnødvendigt for, at kroppen holder sig sund og velfungerende – fedtet virker som en stødpude for vores led og beskytter de livsvigtige organer, hjælper med at regulere kropstemperaturen, oplager vitaminer og giver næring til kroppen, når den mangler føde. For meget såvel som for lidt kropsfedt kan imidlertid være skadeligt for helbredet. Det er vanskeligt at måle, hvor meget kropsfedt vi har i kroppen ved blot at se os selv i spejlet.

Derfor er det vigtigt at kunne beregne og kontrollere kroppens fedtprocent. Kropsfedtprocenten giver dig et bedre mål for konditionen end vægten alene – sammensætningen af dit vægttab kan betyde, at du mister muskelmasse snarere end fedt – du kan stadig være 'over-fed', selv når en vægt angiver 'normal vægt'.

NORMALT SUNDT OMRÅDE FOR KROPSFEDTPROCENT

KROPSFEDT %-OMRÅDER FOR DRENGE*

Alder	Lav	Optimal	Moderat	Høj
10	≤12,8	12,9 - 22,8	22,9 - 27,8	≥27,9
11	≤12,6	12,7 - 23,0	23,1 - 28,2	≥28,3
12	≤12,1	12,2 - 22,7	22,8 - 27,8	≥27,9
13	≤11,5	11,6 - 22,0	22,1 - 26,9	≥27,0
14	≤10,9	11,0 - 21,3	21,4 - 25,8	≥25,9
15	≤10,4	10,5 - 20,7	20,8 - 24,9	≥25,0
16	≤10,1	10,2 - 20,3	20,4 - 24,2	≥24,3
17	≤9,8	9,9 - 20,1	20,2 - 23,8	≥23,9
18	≤9,6	9,7 - 20,1	20,2 - 23,5	≥23,6

KROPSFEDT %-OMRÅDER FOR PIGER*

Alder	Lav	Optimal	Moderat	Høj
10	≤16,0	16,1 - 28,2	28,3 - 32,1	≥32,2
11	≤16,1	16,2 - 28,8	28,9 - 32,7	≥32,8
12	≤16,1	16,2 - 29,1	29,2 - 33,0	≥33,1
13	≤16,1	16,2 - 29,4	29,5 - 33,2	≥33,3
14	≤16,0	16,1 - 29,6	29,7 - 33,5	≥33,6
15	≤15,7	15,8 - 29,9	30,0 - 33,7	≥33,8
16	≤15,5	15,6 - 30,1	30,2 - 34,0	≥34,1
17	≤15,1	15,2 - 30,1	30,2 - 34,3	≥34,4
18	≤14,7	14,8 - 30,8	30,9 - 34,7	≥34,8

KROPSFEDT %-OMRÅDER FOR MÆND**

Alder	Lav	Optimal	Moderat	Høj
19 - 39	≤8	8,1 - 19,9	20 - 24,9	≥25
40 - 59	≤11	11,1 - 21,9	22 - 27,9	≥28
60+	≤13	13,1 - 24,9	25 - 29,9	≥30

KROPSFEDT %-OMRÅDER FOR KVINDER**

Alder	Lav	Optimal	Moderat	Høj
19 - 39	≤21	21,1 - 32,9	33 - 38,9	≥39

40 - 59	≤23	23,1 - 33,9	34 - 39,9	≥40
60+	≤24	24,1 - 35,9	36 - 41,9	≥42

*Kilde: Stammer fra: HD McCarthy, TJ Cole, T Fry, SA Jebb & AM Prentice: "Body fat reference curves for children". International Journal of Obesity (2006) 0, 598-602.

**Kilde: Stammer fra: Dymna Gallagher, Steven B Heymsfield, Moonseong Heo, Susan A Jebb, Peter R Murgatroyd & Yoichi Sakamoto: "Healthy percentage body fat ranges: an approach for developing guidelines based on body mass index-1-3". Am J Clin Nutr 2000;72:694-701.

Kropsfedt %-områderne er kun vejledende. Der bør altid indhentes professionel lægelig vejledning inden man starter på diæt og motionsprogrammer.

MÅLING AF KROPSVAND – HVORFOR MÅLE DET? Kropsvand er den vigtigste enkeltbestanddel i din kropsvægt. Den står for mere end halvdelen af din samlede vægt og næsten to tredjedele af din magre kropsmasse (overlevende muskler). Vand varetager en række vigtige funktioner i din krop.

Alle kroppens celler kan kun fungere ordentligt, hvis de har tilstrækkeligt med vand. Det er uanset, om det drejer sig om celler i huden, kirtler, muskler eller et hvilket som helst andet sted. Vand spiller også en afgørende rolle i forbindelse med kroppens temperaturbalance. Den reguleres især ved svedafsonding. Kombinationen af din vægt og fedtmåling kan godt se ud til at være "normal", men dit indtag af væske er måske ikke stort nok til at leve et sundt liv.

NORMALT SUNDT OMRÅDE FOR KROPSVANDPROCENT

VANDPROCENTOVERSIGT***

	Fedtprocentområde	Optimal total vandprocentområde
Mænd	4 til 14%	70 til 63%
	15 til 21%	63 til 57%
	22 til 24%	57 til 55%
	25 og derover	55 til 37%
Kvinder	4 til 20%	70 til 58%
	21 til 29%	58 til 52%
	30 til 32%	52 til 49%
	33 og derover	49 til 37%

*** Kilde: Aftedt af Wang & Deurenberg: "Hydration of fat-free body mass". American Journal Clin Nutr 1999, 69 833-841.

For dem, der bruger atlet indstilling; bemærk at atleter kan have et lavere kropsfedt område og et højere kropsvand område end vist herover, afhængig af deres type sport eller aktivitet. Resultaterne af kropsvandmåling påvirkes af forholdet mellem kropsfedt- og muskelmasse. Hvis kropsfedtproportionen er stor, og muskelmasseproportionen er lille, vil der være en tendens til en lav kropsvandproportion.

Det er vigtigt at huske, at målinger af f.eks. kropsvægt, kropsfedt og kropsvand er værktøjer, du kan bruge som et led i din sunde livsstil. Det er helt normalt med kortvarige udsving, og derfor foreslår vi, at du noterer dine resultater over tid frem for at fokusere på målingen på en enkelt dag.

Kropsvand %-områderne er kun vejledende.

Der bør altid indhentes professionel lægelig assistance inden starten på diæt og motionsprogrammer.

HVORFOR BØR JEG KENDE MIN MUSKELMASSE? Ifølge American College of Sports Medicine (ACSM) kan den rene muskelmasse falde med næsten 50 % fra 20-års- til 90-års-alderen. Hvis du intet gør for at erstatte dette tab, vil du miste muskelmasse og få mere fedtvæv. Det er også vigtigt at kende din muskelmasse, når du taber dig, i hvilke forbrænder kroppen ca. 110 ekstra kalorier for hver kilo muskelmasse, du tager på. Der er flere fordele ved at øge sin muskelmasse, fx:

- Vende det fald i styrke, knogletæthed og muskelmasse, der følger med alderen
- Opretholde smidige led
- Styre vægttabet, når det kombineres med en sund diæt.

Dette produkt er kun beregnet til hjemmebrug. Gravide kvinder bør kun bruge vægtfunktionen.

ADVARSEL: Du må ikke anvende dette produkt, hvis du har indopereret pacemaker eller andre lignende apparater. Spørg din læge, hvis du er i tvivl.

SPØRGSMÅL OG SVAR For en komplet liste over de ofte stillede spørgsmål i forbindelse med MiBody bedes du gå til www.mibody.co.uk/help eller klikke på "About" i MiBody App'ens "Settings".

Præcis hvordan bliver mit kropsfedt og -vand målt?

Denne Saltter personvægt anvender en målemetode, der kaldes bioimpedansanalyse (BIA). En ganske lille strøm sendes gennem kroppen via fødderne og benene. Strømmen løber let gennem det magre muskeltvæv, som har et højt væskeindhold, men ikke let gennem fedt. Derfor kan muskelmængden bestemmes ved at måle kroppens impedans (dvs. dens modstand mod strømmen). På baggrund heraf kan man så anslå mængden af fedt og vand.

Hvad er værdien af den strøm, som passerer gennem mig, når målingen

foretages? Er det sikkert?

Strømmen er mindre end 1 mA, hvilket er meget lidt og helt sikkert. Du vil ikke kunne føle det. Bemærk dog, at denne anordning ikke bør bruges af nogen med en intern elektronisk medicinsk anordning, f.eks. en pacemaker, som forholdsregel mod afbrydelse af den pågældende anordning.

Hvis jeg måler mit kroppsfedt og -vand på forskellige tidspunkter på dagen, kan det svinge ganske betragteligt. Hvilken visning er den rigtige?

Målingen af din kroppsfedtprocent svinger i takt med indholdet af vand i din krop, og vandindholdet ændrer sig i løbet af dagen. Der findes intet rigtigt eller forkert tidspunkt på dagen at foretage aflæsningen, men det er bedst at foretage målingerne regelmæssigt på et tidspunkt, hvor du mener, kroppen er normalt hydreret. Undgå at aflæse efter at have været i bad eller sauna, efter intensiv motion eller inden for 1-2 timer efter, at du har drukket meget eller indtaget et måltid.

Min ven har en kroppsfedtanalysator af et andet fabrikat. Da jeg brugte den, opdagede jeg, at jeg fik en anden fedtprocentmåling. Hvordan kan det være?

De forskellige kroppsfedtanalyser foretager målinger på forskellige steder på kroppen og bruger forskellige matematiske algoritmer til at beregne procenten af kroppsfedt. Det bedste råd er ikke at lave sammenligninger mellem det ene apparat og det andet, men at bruge det samme apparat hver gang til at holde øje med evt forandringer.

Hvordan fortolker jeg mine målinger af kroppsfedt- og -vandprocent?

Der henvises til kroppsfedt- og -vandtabellerne, der medfølger med produktet. De vil vise, om målingen af din kroppsfedt- og vandværdi falder indenfor en sund kategori (i forhold til din alder og dit køn).

Hvad skal jeg gøre, hvis min måling af kroppsfedt er meget 'høj'?

En sund kost, et fornuftigt væskeindtag og en motionsplan kan nedsætte din kroppsfedtprocent. Du bør altid få professionel vejledning, f.eks. fra din læge, inden du begynder at følge en eventuel plan.

Hvorfor er der så stor forskel på kroppsfedtområderne for mænd og kvinder?

Kvinder har fra naturens side en højere fedtprocent end mænd, eftersom kvindekroppen er opbygget med henblik på graviditet, amning osv.

Hvad skal jeg gøre, hvis min måling af vandprocent er 'lav'?


Husk at drikke vand med jævne mellemrum og arbejd mod at få fedtprocenten ind i det sunde område. Hvorfor bør jeg ikke bruge kroppsanalysevægten, hvis jeg er gravid? Under graviditet ændres kvindekroppens opbygning ganske betydeligt, så den er i stand til at støtte barnets udvikling. Under disse omstændigheder kan målinger af kroppsfedt være uøjagtige og vildtledende. Gravide kvinder bør derfor kun bruge vægtfunktionen.

GODE RÅD OM BRUG OG VEDLIGEHOLDELSE Du skal altid veje dig selv på den samme vægt, der er placeret på den samme gulvflade. Du må ikke sammenligne vægt aflæsninger fra en vægt til en anden, da der vil være forskelle på grund af fremstillingstolerancer. • Placér din vægt på en hård, jævn gulvflade, det vil sikre den største præcision og gentagelsesnøjagtighed. • Vej dig selv på det samme tidspunkt hver dag, før måltider og uden fodtøj. Når du står op om morgenen er et godt tidspunkt. • Vægten runder op eller ned til det nærmeste vægtrin. Hvis du vejer dig selv to gange og får to forskellige aflæsninger, vil din vægt ligge mellem de to aflæsninger. • Rengør vægten med en fugtig klud. Der må ikke bruges kemiske rengøringsmidler. • Vægten må ikke blive gennemvædet med vand, da det kan beskadige elektronikken. • Vægten skal behandles med omsorg – den er et præcisionsinstrument. Den må ikke tabes og man må ikke hoppe på den. • Pas på: Platformen kan blive glat, når den er våd.

PROBLEMLØSNINGSGUIDE Du skal have bare fødder, når du måler kroppsfedt og samlet kropsvand. • Den tilstand, huden under fødderne er i, kan påvirke målingen. Du får den mest nøjagtige og ensartede måling, hvis du tørrer fødderne med en fugtig klud og lader dem være en anelse fugtige, før du træder op på vægten.

ADVARSELSINDIKATORER

0-Ld Vægten overstiger maksimum kapacitet.

 Udskift batteri.

[] Pairing lykkedes.

E1 Pairing mislykkedes.

TEKNISK SPECIFIKATION

100 cm – 220 cm


Mand/kvinde

3'3½" – 7'2½"


Hukommelse til 4 brugere

10 – 100 år

Atlet indstilling

 **WEEE FORKLARING** Denne afmærkning angiver, at dette produkt ikke må bortskaffes med andet husholdningsaffald inden for EU. For at forhindre mulig skade for miljøet eller menneskers sundhed på grund af ukontrolleret affaldsbortskaffelse, skal det genanvendes på ansvarlig vis for at fremme den bæredygtige genanvendelse af materielle ressourcer. Gør brug af returnerings- og

indsamlingsystemer eller kontakt den detailhandler, hvor produktet blev købt, for at returnere det brugte produkt. Disse kan videreføre produktet til miljøsikker genanvendelse.

 **BATTERIDIREKTIV** Dette symbol indikerer, at batterier ikke må bortskaffes med husholdningsaffald, da de indeholder stoffer, der kan være miljø- og helbredskskadelige. Bortskaf venligst batterier på udpegede indsamlingssteder.

ELEKTROMAGNETISK FORSTYRRELSER Dette produkt er tilsigtet privat (hjemlig) brug. **RÅD TIL BRUGEREN** Dette produkt er et følsomt elektronisk instrument og som sådan kan det periodisk blive påvirket af radio transmitterende indretninger der bliver brugt i tæt nærhed af produktet (som mobil telefoner, walkie talkies, radioer, mikrobølgeovne m. flere). Desuden kan ekstremt højt niveau af elektroniske forstyrrelser forvolde midlertidig funktionsfejl. I sådan et tilfælde kan det blive nødvendigt at fjerne og genindsætte batteriet i produktet, for at genetablere normal funktion. Hvis problem et vedvarer bedes forhandleren kontaktet.

2 ÅRS GARANTI FKA Brands Ltd garanterer, at dette produkt ikke indeholder fejl, hvad angår materialer eller håndværksmæssig kvalitet i en periode på 2 år fra købsdatoen, dog med de undtagelser, der er anført nedenfor. Denne produktgaranti fra FKA Brands Ltd. dækker ikke skade forårsaget af forkert brug eller misbrug; ulykke; tilføjelse af et eventuelt uautoriseret tilbehør; ændring af produktet; eller et hvilket som helst andet forhold, som ligger uden for FKA Brands Ltd.'s kontrol. Nærværende garanti gælder kun, hvis produktet er købt og benyttes i Storbritannien / EU. Et produkt, der kræver ændring eller tilpasning for at gøre det i stand til at fungere i et andet land end det land, for hvilket det er konstrueret, fremstillet, godkendt og/eller autoriseret, eller reparation af produkter beskadiget af disse modifikationer, dækkes ikke af garantien. FKA Brands Ltd. er ikke ansvarlig for nogen form for tilfældige, specielle eller følgeskader. For at opnå service på dit produkt iht. garantien skal du returnere produktet franko til dit lokale servicecenter sammen med dateret kvittering for dit køb (som købsbevis). FKA Brands Ltd. vil efter modtagelse enten reparere eller udskifte dit produkt og returnere det til dig franko. Garantien gælder kun, når service udføres af Salter Service Centre. Udførelse af service på dette produkt af andre end Salter Service Centre.ugyldiggør garantien. Denne garanti påvirker ikke dine lovmæssige rettigheder. Find dit lokale Salter Service Centre på www.salterhousewares.co.uk/servicecentres



FKA Brands Ltd

Somerhill Business Park, Five Oak Green Road,
Tonbridge, Kent TN11 0GP, UK
Customer Support: +44(0) 1732 360783
support@salterhousewares.co.uk

IB-9159LD-0719-01 / IAN 323342