



scala®

Körperfettwaage SC 4280

Gebrauchsanweisung



1. Technische Daten:

- 1) Hochpräzises DMS-Sensorsystem.
- 2) Messbereich: 5 kg-180 kg (Einheit: kg, lb, st:lb)
Anmerkung: Die Waage wird eingeschaltet, wenn ein Gewicht von 6 kg oder mehr darauf platziert wird. Nach dem Einschalten beträgt das Mindestgewicht dieser Waage 5 kg. Auflösung der LCD-Anzeige: 100 g
- 3) Ausschalten: Automatisch nach ca. 10 Sekunden
- 4) Überlastanzeige: Err
- 5) Anzeige schwacher Batterien: Lo
- 6) Beleuchtete LCD-Anzeige
- 7) Speicher 10 Benutzerspeicher (Speicherung persönlicher Daten)
- 8) Messung: Gewicht, Körperfett (%), Körperwasser (%), Muskel (%), Knochensubstanz, BMI und erforderlichen täglichen Kalorienbedarf

2. Die Schaltflächen:

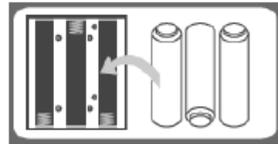
SET Taste, für Einstellmodus und Benutzerdaten bestätigen.

▲, ▼ Tasten, um die Benutzerdaten während der Einstellung zu ändern.

3. Batterieinstallation:

a) Überprüfen Sie vor der Verwendung der Waage das Batteriefach und entfernen Sie alle Plastikisolerstreifen.

b) Wenn Sie die Batterien ersetzen, vergewissern Sie sich, dass die positiven und negativen Kontakte richtig ausgerichtet sind.



4. Ändern der Maßeinheit:

Mit dem Taster im Batteriefach können Sie zwischen den Maßeinheiten kg, lb, st:lb wechseln.



5. Nur das Körpergewicht messen:

1) Verwenden Sie die Körperfettwaage auf ebenem und festem Fußboden. Nicht auf einem Teppich, dies beeinträchtigt die Genauigkeit.

2) Steigen Sie auf die Plattform. Sobald sich das Gewicht stabilisiert hat, werden die Daten auf der LCD-Anzeige angezeigt.



3) Wird die Waage nicht weiter genutzt, schaltet sie sich nach ca. 10 Sekunden automatisch aus.

6. Einstellen der Körperfettwaage SC 4280 auf Benutzerdaten:

Es können Daten von 10 Benutzern gespeichert werden, wenn diese alle Funktionen der Körperfettwaage nutzen wollen.

Für das einfache Anzeigen des Körpergewichtes ist das nachfolgend beschriebene Einstellen nicht erforderlich.

Wichtig: Die Körperfettwaage befindet sich im ausgeschalteten Zustand!

Drücken Sie die SET-Taste über der LCD-Anzeige, der persönliche Benutzer-Code blinkt. Drücken Sie die Taste „▲“ oder „▼“, um eine Zahl von P0 bis P9 als Ihren persönlichen Benutzer-Code auszuwählen. Sobald Sie Ihren Benutzer-Code ausgewählt haben, drücken Sie bitte die SET-Taste zur Bestätigung.



Als nächstes blinkt das Geschlechtersymbol. Drücken Sie „▲“ oder „▼“, um „männlich“ oder „weiblich“ auszuwählen, und drücken Sie dann die SET-Taste zur Bestätigung.



Dann blinkt die Altersangabe. Drücken Sie „▲“ oder „▼“, um Ihr eigenes Alter einzustellen. Dann drücken Sie zur Bestätigung die SET-Taste.



Nun blinkt die Angabe für Ihre Körpergröße. Drücken Sie wieder „▲“ oder „▼“, um Ihre Körpergröße einzustellen. Mit der SET-Taste bestätigen Sie Ihre Eingabe. Nun ist die Einstellung für einen Benutzer abgeschlossen.



7. Messung von Gewicht, Körperfett (%), Körperwasser (%), Muskeln (%), Knochensubstanz, BMI und Ihren täglich erforderlicher Kalorienbedarf:

Verwenden Sie die Körperfettwaage stets auf ebenem und festem Fußboden. Nicht auf einem Teppich, dies beeinträchtigt die Genauigkeit.

1. Geben Sie mit der SET-Taste Ihren persönlichen Benutzer-Code (P0 bis P9) ein. Gleich danach werden nacheinander die von Ihnen gespeicherten Werte (Geschlecht, Alter und Körpergröße) angezeigt.

2. Wenn die LCD-Anzeige auf 0,0 kg wechselt, steigen Sie vorsichtig mit nackten Füßen auf die Körperfettwaage. Halten Sie Ihre nackten Füße in Kontakt mit den Elektroden, ohne sich zu bewegen.

Die LCD-Anzeige zeigt Ihr Gewicht an, dann blinkt **0000** und es werden nacheinander Körperfett (%), Körperwasser (%), Muskelmasse (%), Knochensubstanz, BMI und Ihr täglich erforderlicher Kalorienbedarf innerhalb von Sekunden angezeigt.

8. Garantie:

Für die Körperfettwaage gewähren wir eine Garantie von 2 Jahren. Während der Garantiezeit wird das defekte Gerät kostenlos instandgesetzt. Die Garantie erstreckt sich nicht auf Schäden, die auf unsachgemäße Behandlung, Unfälle, Verschleiß, Nichtbeachten der Gebrauchsanweisung oder Änderungen am Gerät durch Dritte zurückzuführen sind. Unter die Garantie fallen nicht: Verpackung, Batterien und die Gebrauchsanweisung.

9. Entsorgungshinweise:



Defekte oder nach Ende der Nutzungsdauer außer Betrieb genommene Geräte können Rückstände enthalten, die ein Risiko für die Umwelt darstellen könnten. Bitte entsorgen Sie das Gerät sachgerecht über eine kommunale Sammelstelle für elektrische Altgeräte.



Batterien müssen sachgerecht entsorgt werden. Im batterievertreibenden Handel sowie in kommunalen Sammelstellen stehen entsprechende Behälter zur Batterie-Entsorgung bereit.

10. Referenzwerte zu den angezeigten Werten auf der LCD-Anzeige:

Körperfettwerte in % ♂

Alter	untergewichtig	gesund	leicht übergewichtig	übergewichtig
10 - 20	< 14	14 - 18	18 - 26,6	> 26,6
20 - 40	< 14,2	14,2 - 18,8	18,8 - 27,2	> 27,2
40 - 60	< 14,2	14,2 - 18,8	18,8 - 27,2	> 27,2
60 - 80	< 14,6	14,6 - 19,3	19,3 - 28,3	> 28,3

Körperfettwerte in % ♀

Alter	untergewichtig	gesund	leicht übergewichtig	übergewichtig
10 - 20	< 16,6	16,6 - 22,2	22,2 - 30,6	> 30,6
20 - 40	< 17,2	17,2 - 22,6	22,6 - 31,6	> 31,6
40 - 60	< 17,2	17,2 - 22,6	22,6 - 31,6	> 31,6
60 - 80	< 17,8	17,8 - 23,2	23,2 - 32,2	> 32,2

Körperwasser in % ♂

Alter	gering	niedrig	normal	hoch
10 - 20	< 53	53 - 57	57 - 70	> 70
20 - 40	< 50	50 - 54	54 - 62	> 62
40 - 60	< 48	48 - 53	53 - 59	> 59
60 - 80	< 44	44 - 49	49 - 57,5	> 57,5

Körperwasser in % ♀

Alter	gering	niedrig	normal	hoch
10 - 20	< 52	52 - 55	55 - 63	> 63
20 - 40	< 49	49 - 52	52 - 60	> 60
40 - 60	< 45	45 - 49	49 - 56	> 56
60 - 80	< 39	39 - 43	43 - 52,5	> 52,5

Muskelmasse in %

Geschlecht	gering	niedrig	normal	hoch
♂	< 35	35 - 39	39 - 49	> 49
♀	< 30	30 - 35	35 - 44	> 44

Knochensubstanz

Geschlecht	gering	niedrig	normal	hoch
♂	< 4,2	4,2 - 4,5	4,5 - 5,1	> 5,1
♀	< 3,6	3,6 - 3,9	3,9 - 4,3	> 4,3

Täglich erforderlicher Kalorienbedarf

Alter	♀		♂	
	Gewicht (kg)	kcal	Gewicht (kg)	kcal
6 - 17	50	1265	60	1620
18 - 29	55	1298	65	1560
30 - 49	60	1416	70	1680
50 - 69	60	1302	70	1561
70 - 100	50	1035	65	1397

Body-Mass-Index (BMI)

niedrig	gesund	hoch	übergewichtig
< 18,5	18,5 - 24,9	25 - 30	> 30

Hergestellt für:

SCALA Electronic GmbH, Ruhlsdorfer Str. 95, 14532 Stahnsdorf, Germany